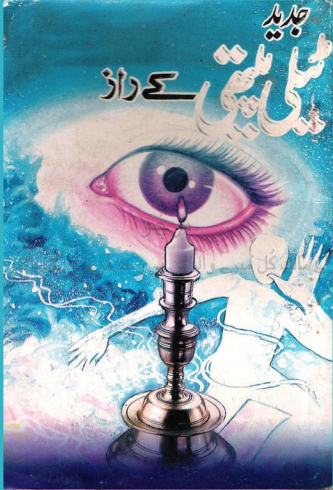


جدید

کے راز

سنگیاتی



طنی ملیحی  
میں اپنی



مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم

مصنف : ڈاکٹر عالم نوشہ



## پہلے اسے پڑھیے

نئی پیشی ہو یا اس نوع کا کوئی بھی پراسرار علم، اسے آپ صرف کتاب کی مدد سے نہیں سیکھ سکتے۔ کتاب تو آپ کو بنیادی معلومات اور طریقے سے آگاہ کرتی ہے۔ کسی بھی علم کو سیکھنے کے لیے استاد کی رہنمائی بہت ضروری ہے۔ ہم آپ کو ہدایت کریں گے کہ آپ بھی نئی پیشی کی اس کتاب کو صرف ایک معلوماتی کتاب کی حیثیت سے دیکھیں۔ اس میں دی گئی کوئی بھی مشق استاد کی رہنمائی کے بغیر کرنے کی کوشش ہرگز نہ کریں۔ ایک استاد ہی آپ کی ذہنی، جسمانی اور روحانی حیثیت کا اندازہ کر کے آپ کے لیے کوئی مشق تجویز کر سکتا ہے اور آپ کو گائیڈ کر سکتا ہے کہ آپ نئی پیشی سیکھ بھی سکتے ہیں یا نہیں۔

اب تو کئی بڑے شہروں میں ایسے ادارے مکمل چکے ہیں جہاں مختلف پراسرار علوم مثلاً نئی پیشی، پچنا ذم و غیرہ کے ماہرین طلباء کی رہنمائی کرتے ہیں ان اداروں کے اشتہارات عموماً اخبارات میں شائع ہوتے رہتے ہیں، آپ کسی ایک سے رابطہ کر کے ان سے مل کر رہنمائی پا سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی دوز دار مطالعے میں رہتے ہیں تو بھی خط و کتابت سے رابطہ کر کے گائیڈ لائن حاصل کر سکتے ہیں۔ ہم آپ کو ایک بار پھر آگاہ کرتے ہیں کہ کوئی بھی مشق از خود شروع کرنا آپ کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے اور نقصان کے لیے آپ خود مددگار ہوں گے۔

ناشرین

ناشر:- امتیاز علی

پرنٹر:- گنج شکر پرنٹرز

منگوانے کے لیے لکھئے:

مکتبہ امتیاز رچپوت ہارکٹ اڈو بازار لاہور

بکٹ: صابری دارالکتب قنفذی ہارکٹ اڈو بازار لاہور 7320310

## حسن ترتیب

نمبر شمار	عنوان	صفحہ نمبر	نمبر شمار	عنوان	صفحہ نمبر
1-	یہ کتاب آپ کو کیا دے سکتی ہے	9	19-	لاشعور کے کارنامے	51
2-	ٹیلی پیٹھی کی تعریف	12	20-	لاشعور بطور ماہر	51
3-	ٹیلی پیٹھی کیلئے کا متعدد	14	21-	لاشعوری خوف	52
4-	روزانہ ڈائری کیلئے	16	22-	حاصل کلام	54
5-	ماہوق الفطرت کارنامے	17	23-	قوت ارادی کلیہ کا سیاق	56
6-	انسان کی غیر معمولی صلاحیتیں	19	24-	احادیثی نفس	61
7-	انسانی رویہ یا کردار کی مضبوطی بنیاد	23	25-	قوت فکر و خیال	65
8-	ورثہ کی میکانیت	24	26-	متناہیہیت اور ٹیلی پیٹھی	75
9-	ماحول	25	27-	ہیجانات اور ٹیلی پیٹھی	78
10-	نظام مسمیٰ	26	28-	ہیجان کی تعریف	80
11-	دماغ	29	29-	ہیجانات کی تشریح	82
12-	خود اختیاری نظام مسمیٰ	35	30-	مود مزاج احساس	89
13-	محیطی نظام مسمیٰ	36	31-	ہیجان کا عناصر	91
14-	حواس انسانی اور ٹیلی پیٹھی	37	32-	ہیجان میں مضبوطی جسمانی تغیرات	96
15-	انسانی ذہن کی کارکردگی	43	33-	آؤ حشون	98
16-	شعور	44	34-	ٹیلی پیٹھی کی مشقیں	102
17-	تحت اشعور	45	35-	ذاتی یکسوئی	102
18-	لاشعور	46	36-	حساسی نظام	103

## پراسرار علوم

### چند بہترین کتابیں!

مکمل ٹیلی پیٹھی	آغا اشرف	25 روپے
مکمل چہانزم	آغا اشرف	25 روپے
پریکٹیکل چہانزم	ڈاکٹر اقبال کاردار	25 روپے
چہانزم کی مکمل کتاب	علیم اقبال	30 روپے
ٹیلی پیٹھی	ابن رائی	20 روپے
جدید ٹیلی پیٹھی کے راز	ڈاکٹر عالم نوشاھی	20 روپے
12 پر اسرار علوم	ولی محمد بھٹی	45 روپے
10 پر اسرار علوم	علیم اقبال	30 روپے

## یہ کتاب آپ کو کچھ دے سکتی ہے

اگر آپ کی زندگی پوری طرح خود غرضی اور مادی خوشیوں میں غرق نہیں بلکہ آپ کے دل میں خالص اور شریفانہ زندگی کا عروج، حاصل کرنے کی تمنا ہے تو آپ دنیا سے مطمئن نہیں ہو سکتے۔ یقین کیجئے! یہ کتاب آپ ہی کے لئے ہے۔ اگر آپ اس کو اچھی طرح پڑھ اور سمجھ کر اس پر عمل کریں گے تو آپ میں یقیناً یہ قوت پیدا ہو سکتی ہے کہ آپ اپنے خاکی حیات کے پردے کے پیچھے جھانک کر زندہ حقیقتوں کو دیکھ سکیں۔ آپ دوسروں کے ذہنوں کو نہ صرف پڑھنے بلکہ ان میں اپنے خیالات داخل کرنے (انتقال افکار) پر قادر ہو سکتے ہیں اور انہیں اپنے حلقہ دام خیال میں اسیر کر کے ان سے اپنی مرضی کے مطابق کام لے سکتے ہیں۔ قدرت نے ایسی ایک بھی خواہش پیدا نہیں کی جس کی تسکین ممکن نہ

نمبر شمار	موضوع	نمبر شمار	موضوع
37-	مٹ جی	104-	45- طریقہ
38-	احساس کتری سے نجات	105-	46- ضروری ہدایات
39-	ذہن کی قلاقلات	107-	47- انتقال افکار کی مشقیں
40-	آزاد گوئی	107-	48- طریقہ
41-	آزاد نگاری	108-	49- ضروری ہدایات
42-	سرفریزیکل پلان	108-	50- تصویری مشقیں
43-	طرز محض کی مشقیں	109-	51- چھ ایک خرابیاں
44-	ضرر ہائے محض	110-	52- آخری اہم باتیں
111-			
112-			
112-			
113-			
114-			
115-			
115-			
116-			

ہو۔ کوئی ایسی امید نہیں خواہ وہ کتنی ہی مہم کیوں نہ ہو، عروج حاصل کرنے کی کوئی ایسی تمنا نہیں خواہ کتنی ہی بلند کیوں نہ ہو جو پوری نہ ہو سکتی ہو۔ کوئی بھی کام کسی جگہ کسی بھی وقت ناممکن نہیں۔ صبر و تحمل کا مظاہرہ کرتے ہوئے جہد مسلسل سے ہر خواہش کی تکمیل ممکن ہے۔

اس کتاب میں، میں نے ٹیلی ہیپتھی کے نامور مغربی ماہرین کے تجربات کو نہ صرف عام فہم اور قابل انداز میں بیان کیا ہے بلکہ اس میں ذاتی تجربات بھی تحریر کئے ہیں۔ یہ تجربات انسان کی اس حیرت انگیز حس سے متعلق ہیں۔ جسے ٹیلی ہیپتھی کا نام دیا گیا ہے۔

ٹیلی ہیپتھی ایک وسیع، ٹھوس اور سائنٹفک علم ہے اور اب اسے ایک باقاعدہ فن کا درجہ دے دیا گیا ہے۔ اسے انتقال افکار (اپنے خیالات کا بحیثیت دوسرے کے ذہن میں داخل کرنے) کا فن کہتے ہیں۔

ٹیلی ہیپتھی کی تاریخ اتنی ہی پرانی ہے جتنی پرانی انسان کی اپنی تاریخ ہے انسان کو پیدا ہونے کے ساتھ ہی فکر و خیال کی قوت اللہ تعالیٰ کی طرف سے ودیعت کر دی جاتی ہے جو عمر کے ساتھ ساتھ بڑھتی رہتی ہے اس صلاحیت کو غیر معمولی طور پر بڑھانے اور اس سے کام لینے کا نام ہی ٹیلی ہیپتھی ہے۔

انتقال افکاری کا فن قدیم زمانے سے چلا آرہا ہے۔ آج ٹیلی ہیپتھی سمیت علوم و فنون میں جو شاندار ترقی ہوئی ہے اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ ہم سے بہت پہلے بہت سے لوگوں نے ان علوم و فنون سے متعلق تحقیق کی

اور آگے چل کر موجودہ نسل نے ان لوگوں کے تجربات سے، فائدہ اٹھاتے ہوئے ان علوم و فنون کو خرید ترقی دی ٹیلی ہیپتھی کے سلسلے میں بھی موجودہ نسل نے ماضی کے عظیم الشان ورثے سے استفادہ کیا ہے۔ میڈیکل سائنس ٹیلی ہیپتھی کا ماخذ ہے۔ اس کتاب میں وہ تمام روحانی نفسیاتی معلومات اور مفید و بنیادی مشقیں درج کر دی گئی ہیں۔ جو آپ کو ایک کامیاب ماہر ٹیلی ہیپتھی بننے میں معقول مدد مہیا کریں گے۔ دوسرے لفظوں میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ یہ کتاب آپ کو ٹیلی ہیپتھی کے سلسلے میں بہت کچھ دے سکتی ہے بشرطیکہ آپ نیک نیتی سے کچھ لینے کی سعی فرمائیں۔

عالم نوشتا

30 ستمبر 1986ء



## ٹیلی پیٹھی کی تعریف

(DEFINITION OF TELEPATHY)

ٹیلی پیٹھی کا لفظ یونانی زبان کے دو لفظوں سے مل کر بنا ہے جن کا مطلب ہے ”کافی دور سے کسی چیز کو محسوس کرنا۔“ اردو میں ٹیلی پیٹھی کا ترجمہ ”اشراق“ کیا گیا ہے اور اشراق کا جو مفہوم بیان کیا گیا ہے وہ ہے ”ایک قلب کا اثر دوسرے قلب پر بغیر کسی مادی وسیلے کے“ یعنی تعلق یا تکلم روحانی۔ تکلم روحانی کا مطلب ہے روحانی طور پر بات چیت۔ چنانچہ ایسے تمام حیرت انگیز اور معجزانہ واقعات کو جن میں دو افراد کے درمیان طویل فاصلے کے باوجود بغیر کسی مادی وسیلے کے رابطہ قائم ہو اسے ٹیلی پیٹھی کا نام دیا گیا ہے۔

یہاں رابطہ کا جو لفظ استعمال ہوا ہے اس میں ایک شخص کے ذہن خیالات، تاثرات اور کیفیات کا دوسرے شخص کے ذہن میں منتقل ہونا شامل ہے۔ اس سارے عمل میں ہمارے ظاہری حواس یعنی حواس خمسہ کا

کوئی دخل نہیں ہوتا۔ خیال کا یہ تعلق ماورائے حواس کے ذریعے قائم کیا جاتا ہے۔ اس سارے عمل میں انسان کا ادراک ماورائے حواس ہی مرکزی کردار ادا کرتا ہے۔ ڈاکٹر میرز (Myers) نے ایک اصطلاح یعنی انتقال خیال (Thought Transference) بھی ایجاد کی ہے اس سے ان کی مراد ٹیلی پیٹھی کے ایسے واقعات ہیں جب کسی شخص نے اپنی اندرونی صلاحیتوں سے کام لیتے ہوئے اپنے خیالات کو کسی اور شخص کے ذہن تک پہنچایا ہو۔

انتقال خیال یعنی ”خیال کا ایک ذہن سے دوسرے ذہن کو منتقل ہونا“ ٹیلی پیٹھی کا اہم مقصد ہے۔ اس کے علاوہ ٹیلی پیٹھی میں خیال خوانی، Reading of Thought کو بھی خاص اہمیت حاصل ہے۔ انتقال خیال یا انتقال افکار کا درجہ دوسرا ہے۔ پہلے آپ کسی انسان کے خیالات پڑھ کر اندازہ کریں گے کہ وہ کس کیفیت میں ہے اور کیا سوچ رہا ہے بھی آپ اس کے ذہن میں اپنے خیالات منتقل کر سکیں گے۔ ٹیلی پیٹھی کا تیسرا اور اہم درجہ ”دوسروں کو اپنے خیال کی قوت سے اپنا مشغول بنانا“ ہے۔ یعنی دوسرے کے ذہن پر قبضہ کر کے اسے مجبور کرنا کہ وہ آپ کے خیال کے مطابق کام کرے۔ یہ صلاحیت طویل ریاستوں اور شدید مشقتوں کے بعد پیدا ہوتی ہے!

اگرچہ ٹیلی پیٹھی کی صلاحیت تقریباً تمام لوگوں میں (کم یا زیادہ) ہوتی ہے لیکن اس صلاحیت کو اجاگر کرنے کے لئے بڑے صبر و استقلال کی

ضرورت ہے، کیونکہ ٹیلی ہیلتھی کے لئے مشین نہیں بلکہ جیتے جاگتے انسان ہی ہماری تمام سرگرمیوں کا مرکز ہوتے ہیں اور اس کی مشق بھی انسانوں پر کی جاتی ہے۔ ظاہر ہے اس کے لئے مسلسل مشق اور طویل صبر و استقامت کی ضرورت پڑے گی۔ جس کے لئے آپ کو ابتداء ہی میں تیار رہنا چاہئے اور یہ عہد کر لینا چاہئے کہ آپ اس فن پر عبور حاصل کر کے رہیں گے چاہے اس کے لئے آپ کو تین سال سے پانچ سال تک مسلسل محنت کرنی پڑے۔ ایک عظیم فن کو حاصل کرنے کے لئے یہ مدت کوئی خاص طویل نہیں ہے جبکہ ایک نئی ایچ ڈی بننے کے لئے زندگی کے کم از کم اٹھارہ سال سے بیس سال تک کی مدت عبور کرنی پڑتی ہے۔ یاد رکھیں ایک ماہر ٹیلی ہیلتھی کے سامنے ایک نئی ایچ ڈی کی کوئی حیثیت نہیں۔ جو طاقتیں ٹیلی ہیلتھی کے ماہر کو حاصل ہوتی ہیں ایک نئی ایچ ڈی ان کا تصور بھی نہیں کر سکتا۔

**ٹیلی ہیلتھی سیکھنے کا مقصد**

یہ حقیقت ہے کہ ٹیلی ہیلتھی ایک عظیم الشان فن، قوت یا صلاحیت ہے۔ جسے آپ اچھے اور برے دونوں مقاصد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔ مثلاً جہاں آپ اس سے دوسروں کو ذہنی سکون پہنچا سکتے ہیں وہاں ان کا سکون چھین بھی سکتے ہیں۔ دوسروں کو اعصابی امراض سے نجات دلا سکتے ہیں اور انہیں اعصابی امراض میں مبتلا بھی کر سکتے ہیں آپ اس

کے ذریعے دوسروں سے اچھے مقاصد حاصل کر سکتے ہیں اور برے مقاصد بھی اس لئے ٹیلی ہیلتھی کا مطالعہ اور مشقیں شروع کرنے سے پہلے ضروری ہے کہ آپ یہ فیصلہ کر لیں کہ اس علم کو حاصل کرنے سے آخر آپ کا مقصد کیا ہے؟ ٹیلی ہیلتھی کے تجربات کے دوران جو علم اور تجربات آپ کو حاصل ہوں گے ان سے آپ کیا کام لیں گے۔ بیشک آپ دوسرے روحانی علوم کی طرح ٹیلی ہیلتھی کو بھی اچھے اور برے مقاصد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔ مگر یاد رکھیں اگر آپ نے اس مقدس فن کو برے مقاصد کے لئے استعمال کیا تو قدرت آپ کی کامیابی میں رکاوٹ پیدا کرے گی اور آپ اس منزل تک نہیں پہنچ سکیں گے جس کا آپ تصور کئے بیٹھے ہیں۔

ٹیلی ہیلتھی کے طلباء کے لئے مندرجہ ذیل راہنما اصول بنائے گئے ہیں جن پر عمل کرنا ہر طالب علم کا فرض ہے۔ ان اصولوں کو کم از کم پانچ بار روزانہ تہائی میں دہرائیں۔

- 1- میں ٹیلی ہیلتھی کی قوت کو اپنے ذاتی مفادات کے لئے استعمال نہیں کروں گا۔
- 2- میں اس معجزانہ صلاحیت کو لوگوں کے فائدے کے لئے استعمال کروں گا۔
- 3- میں کبھی ٹیلی ہیلتھی کی پراسرار قوت کو کسی دوسرے شخص پر اس کی مرضی کے خلاف اسے اپنا مطیع بنانے اور اس پر قابو حاصل کرنے

کیلئے استعمال نہیں کروں گا۔

ہمیں معلوم ہے کہ یہ اصول اور شرائط کافی سخت ہیں اور بعض اوقات ٹیلی پیتھی کے ماہرین اس معیار پر پورے نہیں اترتے اور ان پر عمل نہیں کرتے۔ آپ ان اصولوں کو ٹیلی پیتھی کی مشقوں کے دوران ہمیشہ مد نظر رکھیں۔ یہ آپ کیلئے بہتر ہوگا۔

روزانہ ڈائری لکھئے

ٹیلی پیتھی کے لئے باقاعدہ ایک نظام وضع کیا گیا ہے جس پر عمل کرنے کے ساتھ ساتھ آپ نہ صرف تمام تجربات کو روزانہ باقاعدگی کے ساتھ نوٹ کریں بلکہ ہر دن کے موکی، حالات بھی اپنی ڈائری میں درج کریں مثلاً چاند کا چھوٹا بڑا ہونا، بادل آمدنی اور گرج چمک کو بھی نوٹ کرنا چاہئے۔ کیونکہ موکی حالات کی کیفیت اور ان میں تغیر و تبدل سے انسانی طبیعت پر گہرا اثر پڑتا ہے لہذا ظاہر ہے کہ موکی کیفیت کا انسان کی نفسی صلاحیت (Psychic Faculty) پر بھی اثر پڑے گا۔ مثلاً چاند کی کیفیت سے انسان کی جذباتی کیفیت میں کئی طرح کے تغیرات پیدا ہوتے ہیں۔ جو ٹیلی پیتھی کے تجربات پر اثر انداز ہو سکتے ہیں جس کی وجہ سے حسب توقع نتائج برآمد نہیں ہوتے۔

اس مقصد کے لئے ایک ڈائری لیں اور اس پر یہ تاریخ وار تمام حالات و واقعات اور تجربات نوٹ کرتے جائیں موسم کے علاوہ بھی کئی

باتیں ہیں جنہیں نوٹ کرنا ضروری ہے مثلاً یہ کہ جہاں آپ کام کر رہے ہیں وہ کمرہ زیادہ گرم یا زیادہ سرد تو نہیں کمرے میں کسی قسم کا شور تو نہیں۔ کمرے میں کوئی ایسی بات تو نہیں جو آپ کی توجہ اپنی طرف کھینچ رہی ہو مثلاً آپ کے کمرے میں گھڑی رکھی ہو تو یقیناً ٹک ٹک کی آواز ٹیلی پیتھی کی مشق کے دوران آپ کو پریشان کرے گی۔

ٹیلی پیتھی کی مشق اور تجربات کے دوران تنگ کپڑے نہیں پہننے چاہئیں۔ کیونکہ کپڑوں تنگ کی وجہ سے عامل یعنی پیغام بھیجنے والے (Sender) کی توجہ اپنے مادی وجود کی طرف مبذول ہو جائے گی اور پیغام بھیجنے کی قوت موثر کام نہیں کرے گی۔

ما فوق الفطرت کارنامے

یہ حقیقت ہے کہ ٹیلی پیتھی کے ذریعے آپ ما فوق الفطرت کارنامے انجام دے سکتے ہیں۔ مگر اس کے لئے مسلسل مشق اور صبر و استقلال کی سخت ضرورت ہے ایسے لوگوں کو جو ٹیلی پیتھی کے تجربات میں جلد بازی کی وجہ سے ناکامی کے بعد ٹیلی پیتھی کو شک و شبہ کی نظر سے دیکھنے لگتے ہیں یہ اہم نکتہ سمجھنے کی کوشش کرنی چاہئے کہ جس طرح مختلف مادی اشیاء کو محسوس کرنے کے لئے ہمارے جسمانی اعضاء ہیں اس طرح ہمارے بعض غیر مادی (Super physical) اعضاء بھی ہیں جن کے ذریعے ہمارا ذہن غیر مادی ذرائع سے حاصل ہونے والے تاثرات کو نہ صرف قبول



کرتا ہے بلکہ ان تاثرات کو محسوس کرنے کے بعد اپنا رد عمل بھی ظاہر کرتا ہے۔ ہمارے مادی حواس جن کے ذریعے ہم مادی اشیاء کو پہچانتے ہیں موجودہ منزل تک یکا یک نہیں پہنچتے بلکہ ان حواس کو کارکردگی کے اس درجہ تک پہنچنے میں لاکھوں برس صرف ہوئے ہیں۔

ہمارے مادی حواس کے مقابلے میں ہمارے غیر مادی حواس اتنے ترقی یافتہ نہیں کیونکہ ان کی طرف توجہ نہیں دی گئی۔ لیکن اس کے باوجود کبھی کبھی کوئی ایسا شخص دکھائی دیتا ہے جس کے غیر مادی حواس کافی ترقی یافتہ ہوتے ہیں اور وہ کئی معجزانہ کرامات دکھا سکتا ہے ایسے لوگ جو حیرت انگیز کرامات دکھا سکتے ہیں یقیناً زیادہ تعداد میں نہیں ہیں جبکہ ایسے لوگ کافی تعداد میں ہیں جن میں کرامات دکھانے کی صلاحیت موجود تو ہوتی ہے۔

لیکن خوابیدہ حالت میں۔ ان لوگوں کی اس خوابیدہ حالت کو اگر بیدار کیا جائے تو وہ بھی کرامات دکھا سکتے ہیں چنانچہ آپ یقین کیجئے کہ اگر آپ اپنی اس خوابیدہ طاقت کو جگانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو پھر کرامات دکھانا آپ کے لئے کوئی مشکل کام نہ ہوگا لیکن یہ صلاحیت آپ کے ذہن میں سو رہی ہے اگر آپ مستقل مزاجی سے مشق جاری رکھیں تو آپ بھی اس خوابیدہ صلاحیت کو بیدار کر کے مافوق الفطرت کارنامے انجام دے سکتے ہیں۔

## انسان کی غیر معمولی صلاحیتیں

ایک زمانے میں ٹیلی ویشن (انتقال خیال) کے تمام واقعات کو فریب سے زیادہ اہمیت نہیں دی جاتی تھی لیکن اب دنیا کے گوشے گوشے میں نہ جانے کتنے ادارے ٹیلی ویشن کے اس دماغی عمل پر مصروف تحقیق ہیں ماہرین ٹیلی ویشن نے اس بات پر زور دیا ہے کہ ٹیلی ویشن کے شائقین سب سے پہلے انسانی صلاحیتوں سے کما حقہ طور پر واقفیت حاصل کریں۔

ہم دوسری بے شمار صلاحیتوں کے علاوہ اپنے اندر یہ صلاحیتیں بھی رکھتے ہیں کہ دوسروں کے دل کا حال پڑھ لیں اور اپنے خیالات دوسروں کے ذہن میں منتقل کر دیں اور ایک نظر میں فرد کی اگلی پچھلی زندگی کے اہم واقعات جان لیں فطرت نے ہمارے دماغ میں یہ قوت بھی رکھی ہے کہ ہم مستقبل میں پیش آنے والے واقعات کی جھلک دیکھ سکتے ہیں بشرطیکہ ہم سوئی ہوئی طاقتوں کو جگا لیں۔

ہمارے اندر یہ تمام صلاحیتیں کسی نہ کسی قاعدے قانون کے مطابق ہیں مگر جب ہم کسی شخص میں اس قسم کی دوسری تمام صلاحیتیں مصروف عمل پاتے ہیں تو اسے ہم فوراً "سپر نیچرل" (Super Natural) کہہ دیتے ہیں حالانکہ وہ محض "سپر نارل" یا فوق العادت بات ہوتی ہے دراصل ہماری اس کائنات میں فوق الفطرت کوئی کام اور کوئی چیز نہیں ہے۔ البتہ



ہم کبھی کبھی یہاں اپنی آنکھوں سے بعض ایسی چیزیں دیکھتے ہیں جو ہم عادات کے خلاف پاتے ہیں۔ یہ ریل، ہوائی جہاز، ٹیلی فون، ٹیلی ویژن اور ریڈیو وغیرہ دیکھتے دیکھتے ہم ان کے اس قدر عادی بن چکے ہیں کہ اب وہ ہمارے لئے کوئی نئی چیز نہیں رہ گئی ہیں لیکن جب یہی چیزیں جنگلی اور وحشی قبائل کے افراد دیکھتے ہیں تو ان کی آنکھیں کھلی کی کھلی رہ جاتی ہیں۔ وہ انہیں جادو یا دیوی دیوتاؤں کا کارنامہ سمجھتے ہوئے سجدہ ریز ہو جاتے ہیں متحدہ ہندوستان میں جب شروع شروع میں ریل گاڑی چلائی گئی تو ان پڑھ دیہاتی لوگ آگ اگلنے، دھواں چھوڑتے اور تیزی کے ساتھ بھاگتے ہوئے انہیں کے سامنے اپنے دونوں ہاتھ جوڑ کر گئی دیوتاؤں کی دہائی دینے لگتے تھے۔ لیکن اب ہم میں سے بھلا کون ایسا کند ہوگا۔ جو ریل کو دیکھ کر حیرت زدہ رہ جائے یا بھڑک اٹھے۔

اب آئیے ہم ایک ایسے شخص کا ذکر کریں جو آپ سے ملتے ہی ایک نظر میں آپ کے خیالات پڑھ لیتا ہے اور آپ کی زندگی کے سچے واقعات پوری صحت و تندرستی کے ساتھ بیان کر دیتا ہے۔ وہ شخص نہ تو آپ سے واقف ہے اور نہ ہی آپ کے خاندان کو جانتا ہے۔ تو پھر آپ ایسے شخص کو کیا سمجھیں گے؟ کیا وہ ”سپر نیچرل“ (Super Natural) یا مافوق الفطرت کا مالک ہے؟ قطعاً نہیں۔ لیکن اس میں بعض ایسی صلاحیتیں موجود ہیں جو عام آدمی میں نہیں پائی جاتیں اور ہم، اسے ”سپر نارمل“ (Super Normal) کہہ سکتے ہیں۔

واقعہ یہ ہے کہ ہم سب قوانین فطرت کے بارے میں بڑی ادھوری معلومات رکھتے ہیں اور ادھوری معلومات کی بنا پر کشف اشراق غیب نبی، رویائے عجیب مستقبل نبی، شرح صدر تھائس ریڈنگ (Thoughts Reading) وجدان، علاج بذریعہ خیال، تاثیر بذریعہ تصور، انتقال امواج تخیل، مسریم پٹانژم اور اس قسم کی دوسری چیزوں کو ”سپر نیچرل“ تصور کرتے ہیں حالانکہ وہ محض ”سپر نارمل“ ہوتی ہے۔ ہر شخص خاص خاص مشقوں، مجاہدوں اور ریاضتوں کے ذریعے دماغ کی ان خوابیدہ صلاحیتوں کو بیدار کر کے غیر معمولی کارنامے سرانجام دے سکتا ہے۔ ہم اسے قدرت کی قسم ظریفی ہی کہیں گے کہ انسان میں خیر و شر دونوں قسم کی صلاحیتیں بدرجہ اتم موجود ہیں۔ اگر انسان سعادت کی منزلوں کی جانب مائل ہے پرواز ہو تو فرشتے بھی پیچھے رہ جائیں گے اور اگر گناہ و ذلت کی پستیوں میں گرنا چاہے تو شیطان کو بھی اپنے بہت پیچھے چھوڑ سکتا ہے۔

اس حقیقت کو یاد رکھئے کہ ہر انسان اپنی سیرت کی بنا پر از سر نو جنم لیتا ہے اور اوج ثریا تک پہنچ جاتا ہے۔ سیرت کی جڑیں، اخلاقی قدروں سے نشوونما پاتی ہیں۔ اس لئے اگر آپ ٹیلی ہیپتھی کا فن سیکھنے کی طرف قدم اٹھاتے ہیں تو پہلے اپنی سیرت کا جائزہ لیجئے اپنی مستقل مزاجی کا امتحان لیجئے اگر آپ کی سیرت قابل اطمینان نہیں تو پھر آپ یقیناً غلط راستوں پر چل سکتے ہیں جب کسی انسان کے ہاتھ میں نیچی تو تیں آجاتی ہیں تو وہ ان سے ناجائز فائدہ بھی اٹھانے کی کوشش ضرور کرتا ہے۔ علاوہ ازیں قانون

قدرت یہ بھی ہے کہ کوئی عجیب اور غیر معمولی طاقت اسی کو ملتی ہے جو اس کا موزوں استعمال جانتا ہے اور جو لوگ اس قسم کی طاقت حاصل کرنے کے بعد بے جا فخر اور گھمنڈ کے نشے میں غیر اخلاقی اور غیر انسانی حرکات شروع کر دیتے ہیں ان سے یہ طاقت بہت جلد جھین لی جاتی ہے۔ اس لئے یاد رکھئے کہ سب سے پہلے آپ کے دل میں اپنی شخصی تعمیر و تخیل اور اس کے بعد تعمیر و تخیل کائنات کا عزم ہونا چاہئے۔

انتقال افکار (Telepathy) کی قوت کو ہنرمندی اور نیک نیتی نرم دلی و نیک خوئی سے استعمال کرنے کا شعور پیدا کر کے آپ یقیناً روشن مستقبل اور درخشاں ماضی کے مالک بن جائیں گے۔ آپ کی شخصیت دوسروں سے سر بلند و باوقار ہو جائے گی اور آپ اپنی قابلیت و اہلیت اور علیت کے نقوش کائنات کے سینے پر اس طرح ثبت کر سکیں گے کہ آنے والی نسلیں آپ پر فخر کریں۔ اس سلسلے میں جلد بازی سے ہرگز کام نہ لیں مایوی گناہ ہے اگر آپ نے ایک بار بھی منزل کو چھو لیا تو پاتی دوسری منزلوں تک پہنچنا نہایت آسان ہو جائے گا۔ اٹھیے اور علم کے سمندر میں غوطہ زن ہو جائیے۔ مستقل مزاجی۔ استقلال اور ہنرمندی و محنت شاقہ کے ساتھ ان دیہی اور حیرت انگیز قوتوں پر قابو پا کر عظیم کارنامے سر انجام دیجئے۔ اللہ آپ کے ساتھ ہے۔

## انسانی رویہ یا کردار کی عضویاتی بنیاد

(PHYSIOLOGICAL BASIS OF  
HUMAN BEHAVIOUR)

جب ہم کسی انسانی رویہ یا کردار کا مطالعہ کرتے ہیں تو ہم محسوس کرتے ہیں کہ اس کے نفسیاتی و وظائف کی تہہ میں جسمانی تقاضے بھی ہوتے ہیں آموزش حافظہ، فکر، ادراک، توجہ وغیرہ اگرچہ نفسیاتی و وظائف ہیں لیکن اس کا مطالعہ اس وقت تک ادھورا ہے جب تک ہمیں یہ پتہ نہ ہوگا کہ ان کی بنیاد کیا ہے۔ یہ کیسے حاصل ہوتے ہیں۔ مختلف عوامل کے درمیان کس طرح تعلق پیدا ہوتا ہے اور کس طرح کا مجموعی کردار بنتا ہے۔ انسانی کردار کی تشکیل میں اعضاء بنیادی حیثیت رکھتے ہیں ہانتیں گروہوں کی شکل میں اعضاء میں ایک خاص ترتیب سے پائی جاتی ہیں۔ دل، معدہ، جگر، پیچہ پڑے، کان، آنکھ، زبان وغیرہ مختلف اعضاء ہیں جو انسانی جسم میں مخصوص افعال سرانجام دیتے ہیں۔ ان اعضاء کی ساخت اور وظائف کے مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ جسمانی فعل کسی نہ کسی طور نفسی فعل کی شکل میں بالواسطہ یا بلا واسطہ ظاہر ہوتے ہیں۔ اس لئے نفسیات میں

فرد کے کردار کا مطالعہ کرتے وقت اس کے اعضاء کا مطالعہ بہت ضروری ہو جاتا ہے۔ اعضاء سے مل کر جسم بنتا ہے اور ان کی ساخت اور وظائف کا انحصار ورثہ پر ہے۔ اب ہم ورثہ کی میکینیت کی تشریح کریں گے۔

### ورثہ کی میکینیت (MECHANISM OF HEREDITY)

انسانی زندگی کی ابتداء نر اور مادہ کے جنسی خلیات (Sexicells) کے ملاپ سے ہوتی ہے۔ آدمی جنسی خلیات نر کی طرف سے آتے ہیں اور آدمی مادہ کی طرف سے اور یہ دونوں میں علیحدہ علیحدہ پائے جاتے ہیں نر میں افزائش نسل کے خلیات کو سپرمیہ (Spermatazoa) کہتے ہیں جنہیں نر کے خبیے (Testes) سن بلوغت کے بعد بناتے ہیں۔ نر اور مادہ کے ملاپ پر یہ کروڑوں کی تعداد میں خارج ہوتے ہیں اور مادہ کے انڈے کو توڑنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جب کوئی سپرمیہ کسی انڈے کو توڑنے میں کامیاب ہو جاتا ہے تو دونوں جنسی خلیات کے ملاپ سے افزائش نسل کی بنیاد خیم ریڑی (Zygote) پڑتی ہے۔

قانون ملاپ میں والدین کے جوہر خلیات تمام خصوصیات کو ایک دوسرے میں مدغم کر لیتے ہیں اور نئی نسل میں پرانی نسل کا استخراج پایا جاتا ہے۔

انسان نے مشاہدے کے ذریعے سے ورثہ کی میکینیت کے بارے میں معلوم کر کے کچھ اصول اخذ کر لئے ہیں لیکن یہ اصول حتمی نہیں

ہیں۔ خدا کی ذات ان تمام اصولوں سے بالاتر ہے وہ جس کو چاہتا ہے مادہ بچہ دے دیتا ہے۔ اس لئے ورثہ کی میکینیت میں رضائے الہی کو بھی ضرور شامل سمجھنا چاہئے۔

### ماحول (ENVIRONMENT)

انسانی کردار کی تشکیل میں ورثہ (Heredity) کے بعد ماحول خاص اہمیت رکھتا ہے۔ ماحول سے مراد بچے کی نشوونما کی وہ خارجی اور اندرونی شرائط ہیں جن کی بنا پر وہ پھلتا پھولتا ہے انسانی نشوونما میں ورثہ اور ماحول اپنی اپنی جگہ پر نہایت اہم ہیں وراثت میں بچہ جسمانی، ذہنی خصوصیات اور میلانات لے کر آتا ہے وراثت کی تشکیل میں بھی ماحول کا تعلق پایا جاتا ہے خیم ریڑی کے بعد جب ماں کے پیٹ میں پرورش پاتا ہے تو اس وقت کا ماحول بھی بہت اہم ہے۔ ماں کی ذہنی، قلبی، روحانی اور جسمانی، حالت بیماری، پریشانی، صحت، شادمانی وغیرہ اور دیگر کیفیات کا اثر براہ راست بچے کی صحت اور نشوونما پر پڑتا ہے یہ بچے کی اس عمر میں اس کا اندرونی ماحول ہے لیکن پیدا ہونے کے بعد اس کا اندرونی ماحول اس کی ذہن سوچ اور ارادوں تک محدود ہو جاتا ہے۔ جس میں وہ خود کو خواہ جس جگہ پر ہو اس ماحول کے مطابق نہیں ڈھال سکتا اندر ہی اندر اپنے ماحول میں گم ہوتا ہے اس طرح ہر بچے کا خارجی ماحول بھی ہوتا ہے۔ جس میں وہ دوسرے افراد کی طرح معاشرے میں پرورش پاتا ہے۔

خارجی ماحول دو طرح کے ہیں پرائمری (Primary) اور ثانوی (Secondary)

پرائمری ماحول، ماں، باپ، بہن، بھائی، عزیز رشتہ دار، دوست احباب، سکول، کھیل کے میدان اور پڑوسیوں وغیرہ کے ساتھ میل ملاپ اور وہاں سے ملنے والے رویوں کا نام ہے اور جن سے بچہ جسمانی، معاشرتی، جذباتی ذہنی اور اخلاقی و مذہبی نشوونما حاصل کرتا ہے اور بچہ معاشرے کے قوانین کو آہستہ آہستہ سیکھتا، سمجھتا اور ان پر عمل کرتا ہے۔  
ثانوی ماحول میں رسم و رواج، تہذیب و تمدن، طرز حیات، کلچر، نسل، زبان، قوم، عقائد، روایات، مذہب وغیرہ شامل ہیں اور فرد لاشعوری طور پر ان سے متاثر ہوتا رہتا ہے غرضیکہ ورثہ اور ماحول ایک دوسرے کی تعمیر و تخریب میں اہم کردار ادا کرتے ہیں تاہم ورثہ بنیاد کا کام کرتا ہے۔ اس لئے کسی فرد کی شخصیت کردار اور باطن کا معالجہ کرتے وقت اس کے ورثہ اور ماحول کو مد نظر رکھنا سودمند ثابت ہوتا ہے۔

### نظام عصبی (NERVOUS SYSTEM)

اعصابی نظام کی ساخت اور کارکردگی کا جاننا آپ کے لئے اس لئے نہایت ضروری ہے کہ آپ یہ اندازہ لگا سکیں کہ انسان میں وجدان، اشراق، ٹیلی پیشی، قہار ریڈنگ، پری مینشن (مستقبل بینی) اور اس قسم کے دوسرے فنون اور کمالات کیوں پیدا ہو جاتے ہیں۔ ہم یہاں مرکزی

نظام عصبی، تحلیلی نظام عصبی کی نوعیت یعنی ساخت اور وظائف یعنی کارکردگی پر بحث کر رہے ہیں۔

### مرکزی نظام عصبی

نظام عصبی سے مراد اعصاب کا وہ نظام ہے جو کردار کا باعث بنتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں نظام عصبی سے مراد وہ اعضاء ہیں جن کا تعلق ذہن سے ہے۔ اس کے دو مختلف حصے ہوتے ہیں ایک مرکزی نظام عصبی (Central Nervous System) اور دوسرا خود اختیاری نظام عصبی (Sympathetic Nervous System) مرکزی نظام عصبی میں دماغ، نخاع یا حرام مغز (Spinal Cord) اور وہ اعصاب شامل ہیں جو ہمارے احساسات اور اختیاری حرکات کیلئے ذمہ دار ہیں۔ دماغ اور نخاع میں حس و حرکت کی قوتیں پیدا ہوتی ہیں اور پھر باریک دھاگوں کے سے اعصاب ان قوتوں کو جسم کے تمام حصوں میں پھیلاتے ہیں۔ دماغ جسم کا حاکم اعلیٰ ہے اور نخاع یا حرام مغز ایک طرح کا نائب السلطنت ہے جبکہ اعصاب ان دونوں کے خادم ہیں۔ جن کی ہر حرکت، خواہ وہ ارادی ہو یا غیر ارادی، ان کی معرفت ہی انجام پاتی ہے جیسے ٹیلیفون کے دو تار ہوتے ہیں ایک بولنے کے لئے اور ایک سننے کیلئے اسی طرح اعصاب بھی دو قسم کے ہوتے ہیں۔ نمبر ایک۔ حسی اعصاب (Afferent or sensory Nerves) جو جسم کے کسی دوسرے حصے کی تکلیف کی خبر دماغ کو بھیجتے ہیں

اور دوسرے حرکی اعصاب (Affent or Motorneryes) جو کہ مختلف عضلات کو دماغ کا حکم پہنچاتے ہیں کہ فلاں طریق سے کام کرو تاکہ تکلیف کے رفع ہونے کا سامان پیدا ہو۔ مثال کے طور پر اگر پاؤں کے اوپر اینٹ آگرے تو پاؤں کا حسی عصب (Neve) پتہ دیتا ہے کہ پاؤں پر چوٹ لگی ہے۔ دماغ اسی وقت حرکی اعصاب کے ذریعے عضلات کو حکم دیتا ہے کہ اس شخص کو پیٹھ جانے پر مجبور کیا جائے اور ہاتھوں کا حکم دیتا ہے کہ اس پاؤں کو دبائیں۔ اس طرح تکلیف رفع ہونے کا سامان پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح اگر ہمارا ہاتھ اتفاقاً کسی گرم چیز کو چھو لیتا ہے تو حسی اعصاب دماغ کو فوراً اس امر سے مطلع کرتے ہیں اور پھر دماغ حرکی اعصاب کے ذریعے فوراً ہاتھ کے عضلات کو حکم بھیجتا ہے کہ گرم چیز کو چھوڑ دیا جائے۔

ان حسی اعصاب کو جو جسم کے مختلف حصوں سے پیغام دماغ تک لے جاتے ہیں درآور اعصاب (Ingoing Nerves) بھی کہا جاتا ہے۔ اس کے برعکس حرکی اعصاب کو، برآمد اعصاب (Outgoing Nerves) بھی کہتے ہیں۔ ان حس اور حرکی اعصاب کی حیثیت شخص پیغام لہروں کی سی ہے وہ نہ تو خود کچھ محسوس کرتے ہیں اور نہ احکام نافذ کرنے کے اہل ہیں۔

اگر ایک عصب کے دونوں سرے مستقل طور پر بیکار ہو جائیں تو جسم کے وہ تمام حصے جن سے وہ پیشتر ازیں متعلق تھے مفلوج ہو جاتے ہیں اور

ان حصوں میں ارادی حرکت اور حس کی قوت باقی نہیں رہتی، یہاں تک کہ جسم کے ان حصوں کو اگر جلا دیا جائے یا کاٹ دیا جائے تو کسی تکلیف یا درد کا قطعاً احساس نہیں ہوتا۔ یہ ایسے ہی ہے جیسے بجلی کے تار کے کٹ جانے سے بجلی کی لہر کا بہاؤ ختم ہو جاتا ہے۔ اس بے حسی کا تجربہ ہاتھ یا پاؤں کے سو جانے کے وقت ہوتا ہے۔

بعض اوقات دیر تک بیٹھے رہنے یا لیٹے رہنے کی صورت میں کچھ اعصاب پر جب زیادہ دباؤ آجاتا ہے تو عارضی طور پر ان کا اعصابی فعل رک جاتا ہے۔ دباؤ کے دور ہونے پہ اعصاب حسب معمول اپنا کام سرانجام دینے لگ جاتے ہیں اور متاثرہ عضو میں نقل و حرکت کی قوت عود کر آتی ہے۔ ناخن، بال اور حویلی یعنی جلد کا بیرونی حصہ (Epidermis) جسم کے وہ حصے ہیں جن میں اعصاب نہیں ہوتے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم اپنے ناخن اور بال کنوا تے وقت کسی قسم کی تکلیف یا درد محسوس نہیں کرتے۔ اب ہم دماغ اور نخاع کی ساخت اور ان کے وظائف پر روشنی ڈالتے ہیں۔

## دماغ (BRAIN)

دماغ نظام عصبی میں عضو رئیس ہے اور کھوپڑی کے اندر محفوظ رہتا ہے عام طور پر بڑا دماغ ذہانت کی نشانی تصور ہوتا ہے ایک بالغ آدمی کے دماغ کا وزن اڑتالیس اونس یا ڈیڑھ سیر کے قریب ہوتا ہے اور بالغ

عورت کے دماغ کا وزن اس سے تین چار اونس کم ہوتا ہے۔ دماغ ایک ایسی اہم اور نازک شے ہے کہ دماغی چوٹ یا مرض سے انسان دیوانہ ہو جاتا ہے۔ دماغ کے تین حصہ ہوتے ہیں۔

1- بڑا دماغ یا مخ کبیر (Cerebrum)

2- چھوٹا دماغ یا میخخ (Cerebellum)

3- سرخام مغز (Medulla Oblongata)

مخ کبیر (CEREBRUM)

یہ دماغ کا سب سے بڑا اور مقدم حصہ ہے جو کھوپڑی کے سامنے اور درمیانے اور پچھلے جوفوں (Cavities) میں محفوظ ہوتا ہے۔ اسے مغز بھی کہتے ہیں۔ یہ دو نصف کروں پر مشتمل ہے جنہیں مخ کبیر کے نصف کرے کہا جاتا ہے اور ان کے مابین آگے پیچھے تک ایک ڈراڑھی ہوتی ہے۔ اس کی سطح پر چھوٹی چھوٹی تھیں یا پلٹیں پائی جاتی ہیں۔ اگر انہیں کھول دیا جائے تو وہ چھ سو اسی 680 مربع انچ رقبہ میں ساسکتی ہیں۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ ایک مہذب اور تعلیم یافتہ آدمی کے دماغ میں یہ سلوٹیں اور گہری ہوتی ہیں جبکہ ایک ان پڑھ اور کم فہم شخص کے دماغ میں یہ سلوٹیں کم ہوتی ہیں اور گہری نہیں ہوتیں۔

مخ کبیر کے باہر ایک سیاحی مائل پرہ ہوتا ہے اور اندر کی طرف سفید مادہ ہوتا ہے۔ اندر کے حصے کو قشر مخ (Cerebral cortex) کہا جاتا ہے مخ کبیر کا یہی وہ اہم حصہ ہے جو ہمارے احساسات، جذبات اور

ارادہ افعال کا ذمہ دار ہوتا ہے۔

مخ کبیر کے افعال و وظائف

ذہنی اعمال کے ساتھ دماغ کا بھی حصہ خاص طور پر تعلق رکھتا ہے یہ بات تجربات سے ثابت ہے کہ باقی جسم کی نسبت مخ کبیر کا ذہن سے زیادہ رابطہ ہے۔ ہمارے جاننے، محسوس کرنے اور ارادہ کرنے کے ذہنی اعمال مخ کبیر کے اعمال سے خاص تعلق رکھتے ہیں۔ مخ کبیر کے پچھلے حصے ذہن کی منفعل یعنی حسوں سے تعلق رکھتے ہیں اور بعض حصے بعض مخصوص حسوں مثلاً حس باصرہ، سامعہ، شامہ، لامہ اور ذائقہ سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان حسوں کے درمیان کوئی مخصوص حدیں نہیں بلکہ وہ ایک دوسرے میں مدغم ہو جاتے ہیں۔ یہ مخ کبیر کے حسی مراکز (Sensory Centres) ہیں جن کی طرف اعصاب حسی تاثرات لے جاتے ہیں۔ اس کے برعکس مخ کبیر کے اگلے حصے ذہن کی فعلیتوں، مثلاً ارادیت (Volition) اور نقل و حرکت سے متعلق ہوتے ہیں۔ مخ کبیر کے ان حسوں سے حرکی اعصاب جاری ہوتے ہیں جو جسم کے مختلف اعضاء کو حرکت میں لاتے ہیں۔

ایک غلط فہمی

یہ غلط فہمی عام ہے کہ مخ کبیر کا وسطی حصہ فکر سے تعلق رکھتا ہے۔ یہ بات اس طرح نہیں بلکہ فکری مراکز حسی اور حرکی مراکز کی طرح متعین نہیں



ہو سکے۔ فکر کا تعلق کم و بیش سارے دماغ سے ہے۔ ہاں ان کی اکثریت مخ کبیر کے وسطی حصے سے تعلق رکھتی ہے۔

بعض افراد پیدائشی طور پر کند ذہن ہوتے ہیں ان کے دماغ میں مخ کبیر عام حجم کا نہیں ہوتا۔ اس کے برعکس اعلیٰ ذہن رکھنے والے انسانوں کے دماغ میں مخ کبیر کا حجم بہت زیادہ ہوتا ہے۔ مخ کبیر کو استعمال کے ساتھ بڑھایا بھی جاسکتا ہے۔ اسی طرح ایک زیادہ سوچنے والے انسان کے دماغ میں ایک کم سوچنے والے انسان کی نسبت مخ کبیر بڑا ہوتا ہے۔ خاص بات یہ ہے کہ ذہن کی صحت کے لئے مخ کبیر کی صحت لازمی ہے۔ بعض اوقات کئی وجوہات کی بنا پر مخ کبیر میں خرابی واقع ہو جاتی ہے اور اس سے انسان پاگل ہو جاتا ہے۔ شراب کے نشے میں بھی مخ کبیر متاثر ہوتا ہے اور انسان اپنا معمولی شعور کھو بیٹھتا ہے۔

### میخخ یا چھوٹا دماغ (CERBELLUM)

اسے چھوٹا دماغ بھی کہا جاتا ہے۔ یہ مخ کبیر کے پچھلے حصے کے نیچے ہوتا ہے اس کا وزن تمام دماغ کے وزن کا دواں حصہ ہوتا ہے۔ بڑے دماغ کی طرح اس میں بھی سفید مادہ اندر کی طرف اور ہلکا سیاہی مائل مادہ باہر کی طرف ہوتا ہے میخخ کا کام عضلات پر قابو رکھنا اور ان کی نقل و حرکت پر نظر و ضبط قائم رکھنا ہے یہی وجہ ہے کہ جب کسی شخص کے اس حصے کو ضرب لگتی ہے تو اس کی حرکات میں توازن اور باقاعدگی جاتی رہتی ہے۔ چنانچہ جب ایسا شخص چلنے کی کوشش کرتا ہے تو اس کے

قدم ڈمگانے لگتے ہیں اور وہ اھر اھر گرنے لگتا ہے، بلکہ یہاں تک نوبت پہنچتی ہے کہ وہ بغیر کسی سہارے کے سیدھا کھڑا بھی نہیں رہ سکتا۔

### سر حرام مغز (MEDULLA OBLONGATA)

یہ کھوپڑی کے جوف (Cavity) کے اندر میخخ کے بالکل نیچے ہوتا ہے۔ اس کی لمبائی تقریباً ڈیڑھ انچ ہوتی ہے۔ یہ دماغ اور حرام مغز کے درمیان تعلق پیدا کرتا ہے۔ میخخ اور حرام مغز کو جانے والی عصبی لہریں اسی میں سے گزرتی ہیں سر حرام مغز دوران خون اور تنفس جیسے اہم افعال سے تعلق رکھتا ہے۔ اس میں ایک مقام پر اعصابی خلیات (Nerve Cells) کے جگٹھے سے ہوتے ہیں۔ جو پیپیروں اور دل پر قدرت رکھتے ہیں اس مقام کو حیاتی عقدہ (Vitalknot) کہا جاتا ہے۔ اگر سر حرام مغز کے بالائی حصے میں خرابی واقع ہو جائے تو مخ کبیر اور باقی جسم کا تعلق منقطع ہو جاتا ہے اور انسان میں تمام اختیاری حرکات اور حس قوت فوت ہو جاتی ہے اور اگر اس کا زیریں حصہ خراب ہو جائے تو پیپیرے دل تنفس اور دوران خون کا فعل، بند کر دیتے ہیں اور انسان فوراً مر جاتا ہے۔

### حرام مغز یا نخاع (SPINAL CORD)

حرام مغز ریڑھ کی ہڈی کے سوراخ میں سے گزر کر ریڑھ کی ہڈی کی مالی میں پہنچتا ہے اور یہاں پہنچ کر حرام مغز یا نخاع کی صورت اختیار کر لیتا

ہے۔ اس کی کل لمبائی 18 انچ کے قریب ہے۔ وہ اعصاب جو نخاع سے پھوٹتے ہیں۔ وہ نخاعی اعصاب (Spinal Nerves) کہلاتے ہیں۔ یہ نخاعی عصب کی دو جڑیں ہوتی ہیں ایک نخاع کے آگے اور ایک پیچھے۔ نخاع کے سامنے کے حصے سے پھوٹنے والی جڑیں حرکی اعصاب ہوتے ہیں اور پیچھے سے پھوٹنے والے حسی اعصاب۔

### حرام مغز یا نخاع کے افعال و وظائف

حرام مغز یا نخاع اپنے حسی اعصاب کی معرفت جسم کے مختلف حصوں سے تاثرات وصول کر کے انہیں دماغ تک پہنچا دیتا ہے، جہاں شعور، حسیں اور ادراک عضلات تک پہنچا دیتا ہے۔ گویا یہ بھی عصبی تاثرات کی گزر گاہ ہے یعنی اس کے ذریعے بیرونی تاثرات دماغ تک جاتے ہیں اور دماغ سے حرکی تاثرات۔

اس کے علاوہ نخاع رجعی حرکت Reflex Movement کا آزاد مرکز بھی ہے۔ حسی اعصاب کی بدولت یہ جسم کے مختلف حصوں سے تاثرات وصول کرتا ہے اور اپنے ذاتی اختیار سے دماغ سے مشورہ کر کے حرکی اعصاب کی معرفت جسم کے متعلقہ حصوں کو حکم صادر کر دیتا ہے۔ اسی فعل کا نتیجہ رجعی حرکت کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اگر کسی حادثے کے باعث نخاع دماغ سے علیحدہ ہو جائے تو جسم کے زیریں حصے مفلوج ہو جاتے ہیں اور دماغ اور باقی جسم کا تعلق ٹوٹ جاتا ہے۔

دماغ تک حسی پیغامات پہنچتے ہیں اور نہ دماغ عضلات کو اختیاری حرکات کے احکام صادر کر سکتا ہے۔ مثلاً مفلوج ٹانگیں اگرچہ حسوں اور غیر اختیاری حرکات کی قوت نہیں رکھتیں تاہم پاؤں کے تلوؤں پر کھلبلی کرنے سے غیر اختیاری حرکات کر سکتی ہیں چونکہ ایسی حرکات دماغ کی مداخلت کے بغیر نخاع کے آزادانہ فعل سے پیدا ہوتی ہیں لہذا یہ غیر شعوری اور غیر ارادی ہوتی ہیں دوسرے الفاظ میں یہ نخاع کی رجعی حرکت کا نتیجہ ہوتی ہیں۔

نظام عصبی کا دوسرا حصہ خود اختیاری نظام عصبی کہلاتا ہے اب اس پر روشنی ڈالی جاتی ہے۔

### خود اختیاری نظام عصبی

#### (SYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM)

یہ نظام عصبی جسے خود اختیاری کا نام دیا گیا ہے اعصابی مادے کی دوسری زنجیر پر مشتمل ہے اس دوسری زنجیر پر گانگلیاں ہیں یہ گانگلیوں پر دوسری زنجیر ریڑھ کی ہڈی کے دونوں جانب ہوتی ہے اور اس کے متوازی چلتی ہے۔ اس کے علاوہ اس نظام میں وہ اعصاب بھی شامل ہیں۔ جو ان گانگلیوں سے نکلتے ہیں۔ یہ گانگلیاں گینگلیا (Ganglia) کہلاتی ہیں۔ اپنے طور پر یہ نظام مکمل ہے اور نظام دماغی و نخاعی Cerebro Spinal System سے جو دماغ، نخاع اور حسی اور حرکی اعصاب پر



مشتمل ہے۔ بالکل آزاد ہے۔ چونکہ اس نظام کا تعلق حرکت قلب، دوران خون، تنفس جسم کے نمپرچر، پیداؤش رطوبات، ہضم غذا اور پرورش جسم کے غیر ارادی افعال سے ہوتا ہے جو نظام دماغی و دماغی کے ماتحت نہیں ہوتے لہذا اسے خود اختیاری نظام عصبی کہتے ہیں اس کے باوجود اس کا تعلق دماغی و دماغی نظام سے کچھ نہ کچھ ضرور ہے کیونکہ یہ کانفیص اعصابی ریشوں کے ذریعے دماغ سے (اور اس رابطہ کے باعث دماغ سے) تعلق رکھتی ہیں۔ خود اختیاری نظام عصبی کا سب سے بڑا فعل یہ ہے کہ یہ غصے، خوف، شہوت اور دیگر حیجانات کی ظہور پذیری پر اثر انداز ہوتا ہے بعض اعمال کو تو یہ ست کر دیتا ہے اور بعض کو یہ تیز تر کر دیتا ہے۔ مثلاً غصے اور خوف کے وقت معدے کا عمل انہضام کم ہو جاتا ہے یا بالکل رک جاتا ہے اس کے برعکس دوران خون، شہوت اور جنسی عمل کو یا دیگر ایسے اعمال جو کنکاش جسمانی یا لڑنے میں مدد معان ہوں قوی اور تیز کر دیتا ہے اس طرح خوف کے وقت شہوت نہیں آئے گی۔

## محیطی نظام عصبی

مذکورہ بالا مرکزی نظام عصبی اور خود اختیاری نظام عصبی کے علاوہ محیطی نظام عصبی بھی ہے اسے ادنیٰ نظام عصبی (Lower Nervous System) بھی کہتے ہیں یہ نظام لاتعداد اعصابی ریشوں (Nerve Fibers) پر مشتمل ہوتا ہے۔ ان اعصاب کی دو اقسام ہیں۔

1- حسی اعصاب (Sensory Nerves)

2- حرکی اعصاب (Motor Nerves)

حسی اعصاب حیجانات کو عضو حس سے وصول کر کے ایک برقی کی پائی لہر کے ذریعے انہیں مرکزی نظام عصبی تک پہنچاتے ہیں اور حرکی اعصاب احکامات کو مرکزی نظام عصبی سے وصول کر کے انہیں عضلات تک لاتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں عضلات میں ایک تغیر پیدا ہوتا ہے اور مغلیت (Action) سرزد ہوتی ہے۔

تمام جسم کے اعصاب اور شے اعصابی ریشوں کے ذریعے مرکزی نظام عصبی اور غدودوں سے ملے ہوتے ہیں۔ جسم کے وہ حصے جہاں اعصاب موجود نہیں ہوتے ان میں سے بال، ناخن اور جلد کی تہہ، وغیرہ خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔

## حواس انسانی اور ٹیلی پیٹھی

قارئین کرام آپ دماغی افعال کے بارے میں کافی کچھ سمجھ چکے ہیں۔ اب ہم حواس انسانی پر کچھ روشنی ڈالیں گے۔

انسانی ذہن قدرت کی کارگیری کا عجیب و غریب مظہر ہے اس کا نظام کائنات کے نظام سے ملتا جلتا ہے۔ اس کا مکمل ادراک ایک طویل عمر کے تفکر کا تقاضی ہے۔ لیکن تھوڑی سی محنت کے بعد اس کو مختصر طور پر سمجھا جاسکتا ہے۔ ایک ماہر ٹیلی پیٹھی کو انسانی حواس اور ذہن کی کارکردگی

کا ضروری علم ہونا چاہئے۔ اس لئے اب انسانی حواس پر اور ذہن کی کارکردگی پر مختصر بحث کی جائے گی۔

عام طور پر حواس انسانی کی تعداد پانچ تصور کی جاتی ہے لیکن ہیراسائیکلو جی کے ماہرین کے نزدیک یہ تعداد پانچ نہیں بلکہ سولہ ہے۔

- 1- حواس باصرہ۔ (دیکھنے کی قوت)
- 2- حواس سامعہ۔ (سننے کی قوت)
- 3- حواس لاسہ۔ (چھونے کی قوت)
- 4- حواس ذائقہ۔ (چکھنے کی قوت)
- 5- حواس شامہ۔ (سوگھنے کی قوت)
- 6- موارے حواس باصرہ۔ (آنکھ سے دیکھے بغیر دیکھنے کی باطنی قوت)
- 7- موارے حواس سامعہ۔ (کان سے سننے بغیر سننے کی باطنی قوت)
- 8- موارے حواس لاسہ۔ (جسم سے چھوئے بغیر چھونے کی باطنی قوت)
- 9- موارے حواس ذائقہ۔ (زبان سے چکھے بغیر چکھنے کی باطنی قوت)
- 10- موارے حواس شامہ۔ (ناک سے سوگھنے بغیر سوگھنے کی باطنی قوت)
- 11- پھپھنی حس
- 12- حرارت پیم حس
- 13- توازن حس
- 14- قربت حس

15- عضلاتی تناسب حس

16- وزن حس

پہلے پانچ حواس ظاہری حواس خمسہ ہیں جبکہ دوسرے پانچ حواس باطنی حواس خمسہ کہلاتے ہیں۔ ظاہری حواس ظاہری اشیاء کا ادراک رکھتے ہیں۔ اسی طرح باطنی حواس باطنی اشیاء کا ادراک رکھتے ہیں یعنی ان حواس کا روحانی اشیاء سے تعلق ہوتا ہے۔

ہم یہاں پر تمام حیات کی مختصر طور پر تشریح پیش کر رہے ہیں۔ جس سے آپ انہیں بخوبی سمجھ جائیں گے ان کے نام اور ان کی کارکردگی زبانی یاد رکھنا ٹیلی پیٹھی کے ہر طالب علم کا فرض اولین ہے۔



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
 اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَسَلَّمَ  
 آمین

ارام کرتی رہتی ہے۔ آپ نے اکثر محسوس کیا ہوگا کہ اگر خدا نخواستہ آپ کو بخار ہو گیا ہو تو بغیر تھرماسٹر لگائے آپ فوراً کہتے ہیں کہ مجھے بخار ہو گیا ہے۔ یہ اسی حس کا کام ہے کہ جیسے ہی آپ کے جسم میں درجہ حرارت زیادہ ہو اس نے فوراً دماغ کو اطلاع دے دی تاکہ اس کا بروقت علاج کیا جاسکے۔

## وزن کا اندازہ کرنے کی حس

اس حس کے ذمے وزن کا اندازہ کرنے کا کام ہے آپ کوئی چیز ہلکے وزن کئے ہاتھوں میں اٹھا کر کہہ دیتے ہیں کہ اس کا وزن پچاس کلو گرام یا ایک کلو ہے۔ 2 تولہ یا چار ماشہ ہے وغیرہ وغیرہ اور یہ اندازہ کرنا کہ آپ کے ہاتھوں میں، کمر پر یا سر پر یا کاندھوں پر کس قدر وزن ہے اس حس کی ڈیوٹی ہے کہ یہ دماغ کو فوراً مطلع کرے۔

## توازن برقرار رکھنے کی حس

یہ حس بھائے انسان اور کشتش ارضی کے درمیان ایک اہم کنکشن یا رابطہ کا کام دیتی ہے۔ ہمارے کانوں کے نیچے کے حصوں میں کیلشیم کے بالدار دانے اس حس کا ہیڈ کوارٹر ہیں یعنی کانوں کا پچھلا حصہ اس کا مرکز ہے۔ یہ حس انسان کو طبعی طور پر کشتش ثقل یعنی کشتش ارضی کے خط پر کھڑی رکھتی ہے اور اس کو سنبھالے رکھتی ہے۔ اگر انسان میں یا کسی بھی

## چھٹی حس، خفیہ محافظ

ہماری اس حس کا تعلق انسان کی ان خفیہ صلاحیتوں سے ہوتا ہے جو کہ ہمارے علم و فہم میں بھی نہیں ہوتی۔ یہ حس انسان کی بہت بڑی مدد گار ہے۔ یہ حس غیر معمولی صلاحیتوں کی حامل ہوتی ہے ہمیں اس کا قطعاً ادراک نہیں ہوتا۔ لیکن جب یہ ہمیں اچانک ہی پراسرار اور نادیدہ حالات و واقعات سے باخبر کر دیتی ہے تو ہم حیران و ششدر رہ جاتے ہیں۔ کسی خاص واقعہ یا حادثے سے قبل انسانی طبیعت میں بے چینی پیدا کر کے اسے ہونے والے واقعات سے مطلع کر دینا اس کا خاص طریقہ کار ہے۔ انسانی دماغ پر تجربات ہوتے جارہے ہیں اور اس حس کے متعلق مزید حیران کن انکشافات کی توقع ہے اس حس کو انسان کی خفیہ محافظ تصور کیا جاتا ہے۔

## حرارت پیمائش

ہماری ریڑھ کی ہڈی میں ایک علیحدہ اعصابی نظام کام کر رہا ہے۔ یہ حس ہمارے دماغ کو ہر لمحہ ہمارے جسم کے ٹھنڈے یا گرمی کے متعلق معلومات

حیوان میں جو کہ زمین پر پاؤں کے بل چلتا ہے۔ اس حس کا فقدان ہوتا تو وہ ہر وقت ڈنگلاتا رہتا یا کسی گیند کی طرح ادھر ادھر لڑھکتا رہتا۔ اس طرح وہ دنیا کا کوئی کام انجام نہ دے سکتا تھا۔

## قربت محسوس کرنے کی حس

کسی چیز سے جسمانی تعلق یا رابطہ قائم کئے بغیر یا کسی چیز کو چھوئے بغیر یا دیکھے بغیر معلوم کر لینا کہ یہ کیا چیز ہے اسی حس کا کام ہے مثلاً آپ آنکھیں بند کر کے چلے جا رہے ہیں راستے میں کوئی دیوار، نالی یا کنواں یا کوئی رکاوٹ ہو تو فوراً آپ کو محسوس ہوگا کہ آگے کچھ ہے یا آپ اپنے کسی کام میں منہمک ہیں اور کوئی شخص بغیر کوئی آہٹ کئے آپ کے پیچھے آکر کھڑا ہو جاتا ہے تو فوراً آپ کو کسی دوسرے شخص کی موجودگی کا احساس ہو جائے گا اور آپ چونک کر پیچھے دیکھنے پر مجبور ہو جائیں گے۔ کسی چیز کا قرب بغیر دیکھے یا چھوئے محسوس کرنا اس حس کا کام ہے۔ یہ حس انسانوں کی نسبت بعض جانوروں میں بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔ انسانوں میں سے نابینا لوگوں میں عام لوگوں کی نسبت یہ حس بہت زیادہ ہوتی ہے۔

## عضلاتی تناسب قائم کرنے کی حس

ترتیب و توازن جسے تناسب بھی کہتے ہیں اس کائنات کی بھلائی کا بنیادی نکتہ ہے۔ اسی طرح انسان بھی حسن تناسب کا محتاج ہے اس حس کا

کام جسم کے مختلف اعضاء کی حرکات و سکنات کو کنٹرول کر کے ایک نظام اور ترتیب کے ساتھ چلانا ہے مثلاً چلتے ہوئے یا بھاگتے ہوئے پاؤں کا یکے بعد دیگرے آگے بڑھنا یا بازوؤں کا آگے پیچھے جانا۔ اگر انسان میں یہ حس نہ ہو تو وہ کسی مینڈک کی طرح یا بعض جانوروں یا پرندوں کی طرح پھدک پھدک کر یعنی ایک ہی وقت میں دونوں پاؤں کو آگے بڑھا کر چلتا۔ لیکن قدرت نے اس کو اپنے اندر عضلاتی تناسب قائم کرنے کی حس کے علاوہ دماغ عطا کر کے اسے اشرف المخلوقات بنا دیا ہے۔ جبکہ بعض حیات بعض جانوروں میں انسانی حواس سے 100 گنا زیادہ ہوتی ہیں۔ مثلاً کتے کی سونگھنے کی قوت انسان سے 2 سو گنا زیادہ ہے۔ سانپ زمین کی ہلکی سی ارتعاش سے بھی محسوس کر لیتا ہے کہ کیا چیز ہے۔ عقاب کے دیکھنے کی قوت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ جس چیز کو ہم زمین پر کھڑے ہوئے نہیں دیکھ سکتے شاہین اسے اڑتے ہوئے بھی دیکھ لیتا ہے۔

## انسانی ذہن کی کارکردگی

قدرت کاملہ کی طرف سے انسان کو جو سب سے بڑا تحفہ دیا گیا اور جس کی وجہ سے اسے اشرف المخلوقات کا خلعت عطا ہوا وہ دماغ یا ذہن ہے، ایک ماہر ٹیلی پیٹھی کو انسانی ذہن کی کارکردگی کا جس حد تک علم ہوتا ضروری ہے ہم یہاں اس حد تک اس پر بحث کر رہے ہیں۔

## ذہن کی تین حالتیں

انسانی دماغ یا اذہان انسانی کے ماہرین کے نزدیک انسانی ذہن کی تین حالتیں ہیں یعنی تین حصے یا تین محکمے ہیں جن کا آپس میں انتہائی قریبی تعلق قائم ہے۔ ان تین حالتوں کو شعور تحت الشعور اور لاشعور کہتے ہیں۔

### شعور (CONSCIOUS MIND)

شعور انسانی ذہن میں محکمہ اطلاعات و نشریات کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ ہمارے ذہن کی اوپر والی تہہ حصہ یا محکمہ ہے۔ اس کا کام ہر لمحہ میں ہونے والے واقعات و حالات سے ہمیں باخبر رکھنا ہے ہمیں چوکنا اور ہوشیار رکھنا اس کا فرض ہے۔ یہ ہمارے ذہن کا جاسوس یا خبر ہے۔ آپ اسے ”ذہنی ریڈار“ بھی کہہ سکتے ہیں یہ ہر لمحہ ہونے والی ہر بات اور ہر واقعہ ہمیں محسوس کرواتا رہتا ہے مثلاً میں اس وقت (رات کے تین بجے) ”نئی بیٹھی کے راز“ کا یہ مضمون لکھ رہا ہوں، میرا قلم میری سوچ کے ساتھ ساتھ چل رہا ہے میرے ساتھ والے کمرے میں میری بیوی سو رہی ہے اور میں لکھنے کے ساتھ ساتھ اپنی بیوی کے خزانے بھی بخوبی سن رہا ہوں۔ سڑک پر جب بھی کوئی گاڑی گزرتی ہے مجھے اس کی آواز صاف، سنائی دیتی ہے، میرے کمرے میں پٹکھا اور میرے بڑے بیٹے شاہ زیب

کے کمرے میں ایئر کولر چل رہا ہے۔ مجھے پتہ ہے اور ”ایئر کولر“ کی آوازیں بھی بیک وقت سنائی دے رہی ہیں۔ یعنی میں ایک ہی وقت لکھ بھی رہا ہوں اور یہ سب کچھ جان رہا ہوں۔ لیجئے میرا چھوٹا بیٹا، ہمایوں جہانزیب جاگ پڑا ہے اور دودھ مانگ رہا ہے اور اب میں صبح کی اذان سن رہا ہوں اس ماحول میں پڑوسی میاں بیوی کے جھگڑنے کی آوازیں اور میرے بیٹے کے چلانے کی آوازیں بھی شامل ہو گئی ہیں۔ میں یہ سب کچھ بیک وقت سن رہا ہوں اور ساتھ ساتھ میرا قلم بھی اپنی پوری رفتار کے ساتھ چل رہا ہے۔ غرضیکہ میں اپنے شعور کی بدولت اپنے کام کے ساتھ ساتھ اپنے ارد گرد سے بھی پوری طرح باخبر ہوں یا درہے کہ شعور دو حالتوں میں کام نہیں کرتا۔ اول جب ہم سو جاتے ہیں دوئم جب کوئی شخص پاگل ہو جائے ان دو کے علاوہ انسانی شعور ہر وقت اپنی ذیولٹی سرانجام دیتا رہتا ہے یہ انتہائی افعال اور ذمہ دار محکمہ ہے۔

### تحت الشعور (SUBCONSCIOUS MIND)

ہمارے دماغ کے دوسرے حصے یا ذہن کی دوسری تہہ یا دوسرے ڈیپارٹمنٹ کا نام تحت الشعور ہے۔ ایسے حالات و واقعات جن سے ہم معمولی طور پر بھی متاثر ہوئے ہوں تحت الشعور انہیں ریکارڈ کر لیتا ہے۔ جن واقعات سے ہم متاثر ہو چکے ہوں۔ یہ کچھ عرصہ تک انہیں محفوظ رکھنے کے بعد ان کے تاثراتی حصے کا نٹ چھانٹ کر کے لاشعور کے حوالے

کر دیتا ہے اور بقیہ جسے اپنی یادداشت سے محو کر کے فارغ ہو جاتا ہے۔ چونکہ تحت اشعور ہماری میموری (Memory) یا سطحی یادداشت کا ریکارڈ کیپر ہوتا ہے۔ اس لئے اگر ہم گزرے ہوئے چند مہینوں یا سال بھر کے خاص خاص حالات و واقعات کو دہرائنا چاہیں تو ہم تحت اشعور وہ حالات حاصل کر کے انہیں اپنے شعور کے پردہ پر کسی قلم کی طرح یا آسانی دیکھ سکتے ہیں۔ مثلاً آج سے دو ماہ یا چھ ماہ یا سال پہلے ہم نے کسی مکان کو آگ لگتے دیکھی تھی۔ اگر ہم چاہیں تو بغیر کسی دقت کے اس حادثہ کی تفصیلات تحت اشعور سے لے کر اپنے ذہن کی سکرین پر دیکھ سکتے ہیں۔ لیکن اگر اسی حادثہ کو ہم کئی سال بعد جنی سکرین پر دیکھنا چاہیں تو پھر ہمیں لاشعور کی مدد لینی پڑے گی اور لاشعور سے کچھ کہنے کیلئے صرف ٹیلی ہیپتھی اور چٹانزم ہی واحد ذریعہ ہے۔

### لاشعور (UN-CONSCIOUS MIND)

شعور کے بعد لاشعور انسانی زندگی میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے ہماری تمام حیوانی جبلتوں کو کنٹرول کرتا ہے۔ ایسے تمام کام جو ہم عادتاً کرتے ہیں۔ ان کاموں کی تمام تر ذمہ داری لاشعور پر عائد ہوتی ہے۔ اسے آپ تحت اشعور سے بڑا ریکارڈ کیپر اور سٹور کیپر بھی کہہ سکتے ہیں کیونکہ یہ انسانی زندگی کے تمام اہم واقعات و حالات تحت اشعور سے حاصل کر کے اپنے اسٹور میں ہمیشہ ہمیشہ کے لئے محفوظ کرتا رہتا ہے۔ خواہ

وہ اہم واقعات و حالات عمر کے کسی بھی حصے سے کیوں نہ وابستہ ہوں۔ جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہوگئی ہے کہ انسان جب تقریباً ایک برس کا ہو جاتا ہے تو لاشعور تمام ایسے واقعات کو ریکارڈ کرنا شروع کر دیتا ہے جس سے وہ ذرا گہرے طور پر متاثر ہوا ہو۔

لاشعور انسانی زندگی کے لئے قدرت کا ایک عظیم انعام اور باعث رحمت ہے۔ مگر جہاں یہ انسان کے لئے بے شمار آسانیاں فراہم کرتا ہے وہاں کبھی کبھی وبال جان اور باعث زحمت بھی بن جاتا ہے۔ اگر محاسب (مخیر) مضبوط ہو تو اس کی کڑی نگرانی کی جاتی ہے جس کی وجہ سے اسے مزید عمل کا موقعہ نہیں ملتا خوابوں کا تعلق بھی لاشعور سے ہی ہوتا ہے۔ ڈاکٹر سکسنڈ فرائیڈ اپنی مشہور کتاب ”خوابوں کی تعبیر (interpretation of Dreams) میں لکھتا ہے۔ ”خواب ہمارے لاشعور میں دبی ہوئی

خواہشات کا مظہر ہوتے ہیں وہ خواہشات جو مذہبی، اخلاقی، عمرانی اور دیگر پابندیوں کے باعث پوری نہیں ہو سکتیں وہ ختم نہیں ہو جاتیں بلکہ ماحولی قوتیں مجبور کرتی ہیں کہ انہیں لاشعور میں دبا دیا جائے۔ یہاں ان خواہشات کی نوعیت اس لاوے کی سی ہوتی ہے جو زمین کے نیچے دبا پڑا ہے اور جب کبھی بھی اسے موقع ملتا ہے یہ پھوٹ نکلتا ہے۔ لاشعوری خواہشات ہمیشہ اس تاک میں رہتی ہیں کہ شعوری قوتیں کمزور ہوں اور انہیں موقع ملے کہ وہ شعور میں داخل ہو کر تسکین حاصل کریں دن کے وقت تو ایسا ممکن نہیں ہوتا کیونکہ شعور بیدار ہوتا ہے اور اس کی نگرانی بڑی

کڑی ہوتی ہے۔ لیکن رات کے وقت جب شعور سو جاتا ہے اور محسب غافل ہو جاتا ہے تو لاشعوری خواہشات کو موقع مل جاتا ہے کہ وہ شعور پر شب خون ماریں اور اس طرح اپنی تسکین کریں چونکہ لاشعوری خواہشات کو یہ خطرہ لاحق رہتا ہے کہ کہیں محسب (ضمیر) چونک نہ پڑے اس لئے وہ علامت (Symbols) کی صورت میں شعور میں آتی ہیں۔ خواہشات کے اس طرح روپ بدلنے کو (Dream Symbolism) یعنی ”خوابی اشاریت“ کہا جاتا ہے، انسانی ذہن میں لاشعور چونکہ تمام حیوانی جہتوں کا کنٹرول ہوتا ہے اس لئے یہ بہت ضدی، خود سر اور منہ زور ہوتا ہے۔ اس کی منہ زوری اور خود سری کو لگام دینے کے لئے اس کے اور شعور کے درمیان ایک پہرے دار یا محسب ہر وقت کھڑا رہتا ہے جسے ضمیر کہتے ہیں۔

شعور انسانی ہر وقت مصروف عمل رہتا ہے ماسوائے نیند کی حالت کے مگر لاشعور عام طور پر بیکار رہتا ہے اور اس کی ضرورت کبھی کبھی پڑتی ہے اس لئے یہ ”بیکامابش کچھ کام کیا کر“ یا ”وہی دن پروہنیاں جوگی“ کے مصداق فضول گڑے مردے اکھاڑتا رہتا ہے۔ اس کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ پرانی ذہن شدہ یادوں کو اکھاڑ کر شعور میں پھینکتا رہے۔ لیکن محسب (ضمیر) اسے ایسا کرنے سے روکتا ہے شعور کی بہت کوشش اور اصرار کے بعد محسب ان یادداشتوں کو سنسر کر کے شعور تک جانے کی اجازت دے دیتا ہے۔

آپ کو اس حقیقت پر یقین کرنا پڑے گا کہ ہماری زندگی میں ایک برس سے لے کر موجودہ عمر تک اسے تلخ، ناخوشگوار اور تکلیف دہ حالات و واقعات گزر چکے ہوتے ہیں کہ اگر ہمارا لاشعور انہیں مکمل صورت میں شعور تک پہنچانے میں کامیاب ہو جائے تو ہماری زندگی ابھرن ہو جائے ہم پاگل ہو جائیں یا ہمارے دماغ کی نسیں پھٹ جائیں۔

## اگر ضمیر سو جائے

ضمیر ہر وقت لاشعور کو اخلاقیات، مذہب، قانون اور معاشرے کے حوالوں سے ڈراتا ہے اور دھمکاتا رہتا ہے۔ اس لئے لاشعور اپنی کوشش میں کامیاب نہیں ہو پاتا۔ تاہم کبھی کبھی لاشعوری خواہشات شدت سے منہ زوری اختیار کر جائیں یا حرص و ہوس کی زیادتی ہو جائے تو انسان پر ایک جنون اور اضطرابی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس حالت میں لاشعور، ضمیر اور شعور دونوں کو بے بس کر کے وقتی طور پر ناکارہ کر دیتا ہے۔ ضمیر کے سو جانے پر زنا بالجبر یا قتل جیسے بھیانک جرائم کا مرتکب ہو جاتا ہے۔

## غیر معمولی جرات

درحقیقت، غیر معمولی جرائم یا غیر معمولی بہادری انسان کی لاشعوری حرکات کا نتیجہ ہیں۔ مثلاً سیکنڈوں سال پہلے فرہاد کا اپنی محبوبہ شریں کے لئے پہاڑوں سے نہر کھودنا، مجاہدوں کا جنگ ستمبر 1965ء میں چوڑھ



(سپالکوت) میں اپنے سینوں پر بم باندھ کر دشمن کے ٹینکوں کو تباہ کرنے کے لئے ان کے پیچھے گھس جانا دوسری جنگ عظیم میں جاپانی فوجیوں کا ناقابل تفسیر بحری جہازوں کی چٹنیوں میں اپنے جسم سے بم باندھ کر ان میں چھلانگ لگا دینا یعنی ملک یا مذہب کی خاطر، محبت یا نفرت کے لئے دیدہ دانستہ اپنی جان قربان کر دینا یا جان لے لینا۔ لاشعوری حرکات کا نتیجہ ہیں۔

مزید مثالیں:- امریکہ کے صدر رونالڈ ریگن پر قاتلانہ حملہ ہوا۔ پاکستان میں ظفر احمد نامی نوجوان نے روسی سفارت کار کرنل گورکوف کو قتل کر دیا۔ اخبارات کی اطلاعات کے مطابق امریکی حملہ آور نے محض اپنی محبوبہ پر خود کو بہادر اور دلیر ثابت کرنے کے لئے امریکی صدر کو قتل کرنے کی کوشش کی اور پاکستانی نوجوان نے اپنی روسی محبوبہ کو حاصل کرنے کے لئے روسی سفارت کار کو قتل کر دیا اب سوچنے کی بات یہ ہے کہ کیا کوئی صاحب شعور آدمی محض اپنی محبوبہ پر اپنا دلیر ہونا ثابت کرنے کے لئے اپنے ملک کے سربراہ پر قتل کی نیت سے حملہ کر سکتا ہے؟ یا کوئی باہوش آدمی محبوبہ کے حصول کی خاطر ایک ہر طاقت کی اہم شخصیت کو قتل کر سکتا ہے؟ ہرگز ہرگز نہیں۔ اگر حملہ آوروں نے واقعی اپنی محبوبہ کی خاطر یہ انتہائی قدم اٹھایا تو وہ ان کی شعوری نہیں بلکہ لاشعوری اور اضطرابی حرکت تھی۔ کیونکہ انسان سے ایسی حرکات کروانا صرف لاشعور ہی کا کام ہے۔

## لاشعور کے کارنامے

لاشعور روزمرہ کی زندگی میں ہمارے بہت سے کام سرانجام دیتا ہے۔ حتیٰ کہ بہت سے کام ایسے ہوتے ہیں کہ جب وہ مکمل ہو جاتے ہیں تو اس وقت ہمیں علم ہوتا ہے کہ کام تو ختم ہو چکا لاشعور کا اپنا ایک اصول ہے۔ وہ جب کوئی پیغام تحش (Sugesstion) یا بذریعہ آؤ تحش (Auto-Sugesstion) وصول کر لے تو پھر اس پیغام کے مطابق اس پر عمل پیرا ہو جاتا ہے۔ انتہائی بھوک، انتہائی پیاس، بہت زیادہ گرمی یا سردی برداشت کر جانا بھی لاشعوری عمل ہے۔

لاشعور پیغام وصول کرنے کے بعد بعض دفعہ غیر محسوس طور پر اپنے افعال سرانجام دیتا رہتا ہے۔ ہمارے بہت سے کام ایسے ہوتے ہیں جنہیں ابتداء میں شعور اور لاشعور مل کر شروع کرتے ہیں۔ لیکن بعد میں وہ کام صرف لاشعور کے سپرد کر دیے جاتے ہیں جنہیں وہ اکیلا سرانجام دے دیتا ہے۔

## لاشعور بطور راہنما

آپ روزانہ ایک مخصوص وقت پر دفتر یا کارخانے یا دکان سے چھٹی کر کے گھر جاتے ہیں اب آپ کے لاشعور کو گھر کے راستے کا بخوبی علم ہے۔ اگر کسی دن آپ گھر جاتے وقت کوئی کتاب کھول کر پڑھنے لگ



جائیں اور اس کے مضمون میں کھو جائیں تو یقین چاہئے کہ آپ کو علم بھی نہ ہوگا کہ آپ گھر میں کس وقت داخل ہوئے تھے لاشعور آپ کے شعور کی مدد کے بغیر سیدھا آپ کو گھر تک پہنچا دیتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں لاشعور آپ کا ایسا راہنما ہے جو آپ کی بے خبری یا خود فراموشی کی حالت میں بھی آپ کی راہنمائی کرتا رہتا ہے۔

## لاشعوری خوف

ہر آدمی کا ہر قسم کا خوف لاشعور سے منسلک ہوتا ہے۔ جو یادداشت میں کسی واقعے یا حادثے کی بگڑی ہوئی شکل کا مظہر ہوتا ہے۔ یادداشت کے متعلق اس کی مثال یوں دی جاسکتی ہے کہ آپ جب بھی زور سے بادل گر جتے ہوئے سنتے ہیں تو آپ کو خوف محسوس ہوتا ہے۔ آپ کو خوف کیوں محسوس ہوتا ہے؟ اگر چنانچہ نرم کے ذریعے آپ کا تجربہ کیا جائے تو یقیناً اس طرح ہو سکتا ہے کہ زندگی کے کسی نہ کسی حصے میں اس طرح کے موسم میں آپ کے ساتھ کوئی ناخوشگوار واقعہ پیش آیا ہے۔ بادل گر جے جسے لاشعور نے سنا کیوں لاشعور میں یہ گرج پہلے سے محفوظ ہے اور اس کے ساتھ ایک حادثہ منسوب ہے چنانچہ لاشعور میں اس یادداشت کی وجہ سے بالکل پیدا ہوئی۔ لاشعور نے اس واقعہ کو شعور تک پہنچانے کی کوشش کی۔ لیکن محسوس کی وجہ سے پورا واقعہ شعور تک نہ پہنچا سکا۔ لہذا بادل گر جے کا ”سہیل“ (Symbol) ہی خوف کا سبب ہوا۔ کیونکہ اس سہیل

کے پیچھے ایک تلخ واقعہ چھپا پڑا ہے۔

ماہرین سائیکولوجی اور ماہرین عدا سائیکولوجی کے خیال میں ہمارا موجودہ معاشرہ اور تمدن ہمیں مجبور کرتا رہتا ہے کہ ہم دوسرے لوگوں کے ساتھ جھوٹی باتیں کریں۔ انہیں غلط اور جھوٹی تسلیاں دیتے رہیں۔ دوسروں کو اپنی خواہشات پر قربان کر دیں یا اپنی خواہشات کو دوسروں پر قربان کر دیں۔ اس وقت کوئی جبنیات کا شکار ہے کوئی طاقتور سے خوف زدہ ہے کوئی کمزوری سے نا آشنا ہے کوئی فریب کھاتا رہتا ہے کوئی فریب دیتا رہتا ہے۔ کوئی ظلم کرتا رہتا ہے کوئی ظلم سہتا رہتا ہے بالآخر یہ سب باتیں یہ سب چیزیں کہاں چلی جاتی ہیں؟

درحقیقت عارضی طور پر تو یہ تمام چیزیں ہمارے شعور کی سطح سے مٹ جاتی ہیں لیکن ہمیشہ ہمیشہ کے لئے نہیں۔ یہ تمام چیزیں سمٹ کر آہستہ آہستہ ہمارے لاشعور میں اکٹھی ہوتی رہتی ہیں اور اندر ہی اندر لاوے کی طرح کھولتی رہتی ہیں۔ انہیں جب بھی موقع ملتا ہے۔ یہ ہمارے لاشعور یا تحت الشعور کے زمانہ سے نکل کر شعور کی سطح پر نمودار ہو جاتی ہیں۔ ہر شخص میں اس کی گہرائی اور حفاظت کے لئے ایک خاص مادہ ایک خاص قوت یا ”انرجی“ موجود ہوتی ہے۔ مختلف لوگوں میں یہ انرجی مختلف تناسب سے ہوتی ہے، کسی میں کم، کسی میں زیادہ۔ اس قوت کو ضمیر کہتے ہیں۔ یہی چوکیدار ان محبوس یادوں کو ابھرنے سے روکتا رہتا ہے۔ اس لئے وہ یادیں مختلف قسم کے بھیں بدل بدل کر شعور تک پہنچنے کی مسلسل

کوشش کرتی رہتی ہیں جیسا کہ میں پہلے بھی لکھ چکا ہوں۔ اگر شعور کی جیل کا محافظ (ضمیر) ان پرانی اور گرم گشتہ یادوں اور خواہشات کو استعاروں یا اشاروں کی بجائے ہو بہو شکل و صورت میں شعور تک پہنچنے کی اجازت دے ڈالے تو انسانی دماغ کی رگیں پھٹ جائیں۔

## حاصل کلام

اس تمام مضمون کا نچھڑ اور حاصل کلام یہ ہے کہ

- 1- لاشعور ہماری تمام حیوانی جہتوں کا مرکز ہے۔
- 2- ہماری تمام عادات اسی سے وابستہ ہیں۔
- 3- ہماری پوری زندگی کا ریکارڈ یکپہر ہے۔
- 4- بہت منہ زور، ضدی اور خود سر ہے۔
- 5- جب کوئی پیغام موصول کر لے تو ہر رات میں اس پر عمل پیرا ہو جاتا ہے۔
- 6- صرف قوت ضمیر سے دیتا ہے لیکن شدید حالتوں میں اسے بھی زیر کر لیتا ہے۔

اس لئے بہت ضروری ہے کہ ہم اپنی لاشعوری عادات پر قابو پائیں اور اپنے ضمیر کو طاقت ور اور مضبوط بنائیں تاکہ یہ اس سے دبا رہے۔ کیونکہ ہمارے پاس لاشعور پر کنٹرول رکھنے کے لئے فقط ایک ضمیر کی قوت ہے ضمیر کی اجازت کے بغیر اسے کوئی کام کوئی حرکت نہ کرنے دیجئے۔

لاشعوری خواہشات کو ضمیر کی کوئی پر پرکھیں اور پھر انہیں عمل میں لانے کے لئے شعور تک جانے کی اجازت دیجئے پھر آپ دیکھیں گے کہ آپ عام انسانوں سے کس قدر بلند اور قد آور اور مختلف ہو چکے ہیں۔

ممتاز ماہر ٹیلی ہیٹھی ڈاکٹر ڈیوہزی لکھتے ہیں۔

”لاشعوری خواہشات دیو کی حیثیت رکھتی ہیں۔ یہ آزاد چھوڑ دی جائیں تو انسان اپنی راہ میں آنے والی ہر رکاوٹ کو قلم و قند سے دور کرنے سے دریغ نہیں کرتا اور کشت و خون کا بازار گرام کر دیتا ہے۔ جسم پر لاشعوری خواہشات کا رد عمل صرف اس وقت ہوتا ہے جب محتسب (ضمیر) اپنی گرفت ڈھیلی کر دیتا ہے۔ جب تک محتسب شعور کی ہدایت پر عمل کرتے ہوئے درمیان میں کھڑا رہے گا۔ لاشعور اپنی خواہشات کی تکمیل کروانے میں دشواری محسوس کرے گا۔

تاوقتیکہ وہ خواہشات اتنی شدت اختیار کر جائیں کہ وہ محتسب پر حاوی ہو جائیں۔

لہذا آپ کو ایک ماہر ٹیلی ہیٹھی بننے کے لئے جہاں اور خوبیاں پیدا کرنی ہیں وہاں آپ میں قوت ضمیر کا بدر جہاں اتم موجود ہونا ضروری ہے تاکہ آپ اپنی لاشعوری خواہشات و حرکات کو اپنے شعور اور ضمیر کے قابو میں رکھ سکیں۔



## قوت ارادی۔ کلید کامیابی

(WILL POWER)

ہو اس اور ذہنی کارکردگی کی واقعیت کے بعد قوت ارادی کی اہمیت و طاقت اور اس کے صحیح استعمال کرنے کا ہنر آپ کے لئے زندگی میں عظیم کامیابیاں حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ اور ترقی کا پہلا ذریعہ ہے اگر آپ اس دنیا میں ایک کامیاب انسان کی حیثیت سے زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو یقین کیجئے کہ عزت، شہرت اور دولت کا خزانہ آپ کے اندر موجود ہے۔ کوشش کیجئے ہمت سے کام لیجئے اور اس خزانے کو اپنے سینے سے باہر نکال لیجئے ایک مضبوط اور ماہر ٹیلی پیشی بننے کے لئے مضبوط قوت ارادی کا مالک ہونا بے حد ضروری ہے۔

اللہ نے انسان کو جن عظیم خوبیوں اور صلاحیتوں سے نوازا ہے انہی صفات میں سے ایک صفت قوت ارادی ہے جو تمام صفات میں سب سے زیادہ اہم سمجھی جاتی ہے۔ یہ خوبی ہر شخص میں پیدائشی طور پر موجود

ہوتی ہے۔ کسی میں کم اور کسی میں زیادہ کسی میں بہت کم اور کسی میں بہت زیادہ۔ یہ صفت ایک قوت ہے جو کمزور انسان کو مضبوط اور مضبوط انسان کو قوی تر بنا دیتی ہے۔ اگر اس قوت میں کمی پیدا ہو جائے تو وہی قوی تر انسان کمزور ترین بن کر ذلت کی انتہائی پستیوں میں گرنا چلا جاتا ہے یہی وہ قوت ہے جو سلطان صلاح الدین ایوبی کو فاتح اعظم کہلاتی ہے۔ محمد بن قاسم بھی نو عمر سپہ سالار سے سندھ کا عظیم الشان خطہ فتح کرواتی ہے۔ سلطان محمود غزنوی سے ہندوستان پر بار بار حملے کرواتی ہے۔ چنگیز خان اور ہلاکو خان کو خان اعظم اور اکبر کو اکبر اعظم کے خطاب سے نوازی ہے۔

وہ قوت ارادی ہی تھی جس کے سہارے سکندر اعظم اور ہنٹر جیسے حکمران تمام دنیا کو فتح کرنے کے منصوبے بناتے رہے۔ اس حقیقت سے کون انکار کرے گا کہ اگر پنجاب کے کھوکھر سکندر اعظم کو زہریلے تیر مار کر زخمی نہ کر دیتے اور اگر ہیروشیما اور ناگاساکی پر ایٹم بم نہ گرائے جاتے تو کیا سکندر اور ہنٹر اپنے اپنے زمانے میں تمام دنیا کو فتح نہ کر سکتے تھے؟ کیا پاکستان جیسی عظیم مملکت خدا داد حضرت قائد اعظم کی قوت ارادی کا زندہ ثبوت نہیں ہے؟

دراصل قوت ارادی ہی وہ عظیم قوت ہے جو تاریخ کے دھارے موڑ دیتی ہے۔ یہی وہ قوت ہے جو قوموں کو غلامی کا طوق پہننے پر مجبور کرتی ہے اور اسی قوت کے سہارے پر قومیں طوق غلامی سے نجات

حاصل کرتی ہیں۔

قوت ارادی کی مثال ہمیں شہنشاہ بابر میں نظر آتی ہے جس نے پرتیس میں آکر صرف بارہ ہزار فوج کے ساتھ ابراہیم لودھی کی ایک لاکھ فوج کو شکست دے دی۔ اسی طرح قوت ارادی کی مثال طارق بن زیاد، سلطان ٹیپو شہید، نپولین اور نادر شاہ درانی میں نظر آتی ہے غرض جس نے بھی تاریخ میں اپنا نام عظیم آدمی کی حیثیت سے رقم کروایا اس میں قوت ارادی اپنے کمال پر نظر آتی ہے۔ قوت ارادی کی کرشمہ سازیاں اور معجزہ آرائیاں ہم روز مرہ زندگی میں دیکھتے رہتے ہیں لیکن معمولی سمجھ کر نظر انداز کر دیتے ہیں۔

سزائلین جی وائٹ اپنی کتاب (Health and Happiness) ”ہیلتھ اینڈ ہیپنیس“ میں ایک جگہ لکھتی ہیں۔

”قوت ارادی کی قوت کا اندازہ کسی بہانے سے نہیں کیا جاسکتا بشرطیکہ ہم اسکا درست استعمال کریں۔“

یعنی یہ قوت ہے جس کی بے پناہ قوت کا خود ہمیں بھی اندازہ نہیں کہ اس دائرہ اختیار میں کیا کچھ چھپا ہوا ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے ہم اس قوت سے بھرپور کام لیں اور خوب کام لیں۔

آگے چل کر موضوع ایک اور جگہ تحریر فرماتی ہیں۔ ”خدا تعالیٰ بھی یہ چاہتا ہے کہ ہم اپنی دماغی قوت کا بھرپور استعمال کرتے ہوئے خوش اور صحت مند رہیں۔“ مشہور مصری مفکر اور مصنف ڈاکٹر طحطاہ حسین سے کسی

نے پوچھا کہ آپ نے ناپتا ہونے کے باوجود اتنی بلند پایہ کتب کس طرح تصنیف کر لیں تو انہوں نے جواب دیا۔

”خصوص خیال اور مضبوط ارادہ“

اسی طرح مشہور سائنسدان آئن سٹائن سے کسی نے پوچھا کہ آپ نے اتنی ساری ایجادات کیسے کر لیں تو انہوں نے صرف دو لفظوں میں اپنی تمام تر کامیابی کا راز بتا دیا۔

”ارادہ اور مضبوطی“

دراصل قوت ارادی، اقتدار، اعزاز اور وقار کا نام ہے کمزور قوت ارادی رکھنے والے لوگ مضبوط ارادے والوں کے غلام بنے رہتے ہیں اور اگر جسمانی اعتبار سے غلامی سے نکل بھی جائیں تو بھی جتنی طور پر وہ غلامی سے چھٹکارا حاصل نہیں کر سکتے۔ زندگی میں قدم قدم پر ہمیں اپنے ارادے کے مضبوط اور کمزور ہونے کی بدولت میں نتائج کا سامنا کرنا پڑتا ہے ہمارے ہر کام کا انجام ہمارے ارادے ہی پر منحصر ہے۔ قوت ارادی کا تعلق جسمانی طاقت سے ہرگز نہیں تاریخ میں ایسی بہت سی شخصیتیں موجود ہیں جو جسمانی اعتبار سے تو بالکل کمزور تھیں مگر انہوں نے اپنی قوت ارادی کی بدولت ایسے ایسے کارہائے نمایاں انجام دیئے جو بڑے بڑے قوی نیکل پہلوان بھی نہ کر سکے۔ آسمروں کی آمریت اور جرنیلوں کی جرنیلی ہمیشہ اسی وقت ختم ہو جاتی ہے جب ان کے ارادے کمزور ہو جاتے ہیں۔!

ٹیلی پیتھی کے ذہن طالب علمو!

یاد رکھو۔ اگر تم ٹیلی پیتھی جیسے عظیم فن پر عبور حاصل کرنا چاہتے ہو تو سب سے پہلے اپنی قوت ارادی کو مضبوط بناؤ۔

آئیے! ہم سب مل کر یہ عہد کریں کہ ہم قوت ارادی کا صحیح اور بھرپور استعمال کریں گے ہم خدا کے عظیم عطیہ کے ذریعے اپنی زندگیوں کو روشن راہوں پر چلا دیں گے۔ انہیں نئی مسرتوں اور نئے دلولوں سے منور کر دیں گے ہم آگے بڑھتے رہیں گے۔ اس حد تک یہ دنیا ہمارے سامنے سرنگوں ہو جائے اور ہم تاریخ کے سینے پر اپنے کارہائے نمایاں کے نقش ہمیشہ ہمیشہ کے لئے ثبت کر جائیں تاکہ آئندہ نسلیں ہمیں اچھے لفظوں سے یاد کرتی رہیں۔



اے مالکِ جَل میرے والدین پر

## اعتمادِ اعلیٰ النفس

(SELFCONFIDENCE)

اپنی ذات پر یقین رکھئے!

اپنی صلاحیتوں کو اعتماد کی نگاہ سے دیکھئے۔ اپنی قوتوں پر تھوڑے سے مگر معقول اعتماد کے بغیر آپ کامیاب یا خوش نہیں رہ سکتے۔ مگر اپنی ذات پر کامل اعتماد سے ہی آپ یقیناً زندگی کے عظیم مقام حاصل کر سکتے ہیں۔ احساسِ کمتری حصولِ خواہشات کے راستے کا ہماری ہتھرب ہے مگر اپنے آپ پر اعتماد ہونے سے ہی آپ خود کو پہچان سکتے ہیں اور آپ کی تمناؤں کا شجر ثمر آور ہو سکتا ہے اگر آپ نے اپنے آپ پر اعتماد کرنا شروع کر دیا تو آپ کو اپنی ہستی پر اعتماد ہونے کے ساتھ ساتھ اپنی اندرونی قوتوں کی بھی پہچان ہونے لگے گی۔

اس حقیقت کا احساس کس قدر خوفناک ہوگا کہ لوگوں کو کتنی بڑی تعداد احساسِ کمتری کے ظالم بوجھ تلے دب چکی ہے۔ لیکن آپ کو اس

مرض میں مبتلا ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ صحیح قدم اٹھانے سے اس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ آپ اپنی ذات پر غلطی اعتماد پیدا کر سکتے ہیں۔  
یاد رکھئے!

قوت یقین یا اعتماد علی النفس اور قوت ارادی میں گہرا تعلق ہے دونوں طاقتیں ایک دوسری کے لئے لازم و ملزوم ہیں جب ہم کوئی بھی کام شروع کرتے ہیں تو اول ارادہ قائم کرتے ہیں پھر اپنے ارادے کے مطابق ایک منصوبہ تیار کرتے ہیں۔ پھر اس منصوبے پر اس یقین کے ساتھ عمل شروع کر دیتے ہیں کہ ہمارا کام ضرور پایہ تکمیل تک پہنچے گا۔ اگر ہمیں اپنے کسی کام کے پایہ تکمیل تک پہنچنے کا یقین نہ ہو تو ہم ہرگز ہرگز اس کام کو شروع ہی نہیں کرتے یعنی کام کے آغاز سے لے کر انجام تک ہمیں اپنے عمل کا یقین ہوتا ہے اور ہم اپنے ذہن میں کئی بار دہراتے ہیں۔

”ایسا ضرور ہوگا۔“

عمل بہم اگر ایک پیکر ہے تو قوت یقین اس کی روح ہے یقیناً یقین محکم ہمارے ارادوں کی جان ہوتا ہے اور انہیں استحکام بخشا ہے۔ ارادہ کے ساتھ ساتھ مکمل یقین، اعتماد علی النفس، قطعی یقین، کام پورا ہونے کا یقین درحقیقت ہمیں کامیابی سے ہمکنار کرتا ہے۔

یقین کیجئے!

اگر آپ کامیاب زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو آپ کو یقین کا دامن

مضبوطی سے قہما قہما ہوگا۔ اپنے ارادوں پر یقین اپنے خیالوں پر یقین اپنی انتہا پر یقین، غرضیکہ اپنے اٹھنے بیٹھنے پر یقین، اپنی ہر حرکت پر یقین، اپنے رب پر یقین اپنے نبی پر یقین، اپنے ایمان پر یقین، اپنے وجدان پر یقین، اپنی عبادت پر یقین، اپنی ریاضت پر یقین، اپنی ابتداء پر یقین، اپنی انتہا پر یقین، اپنی ہر کوشش پر یقین، غرضیکہ اپنے اٹھنے بیٹھنے اور اپنی ہر حرکت پر یقین، اپنے قرآن پر یقین، اپنی تورات، زیورات، انجیل، اپنی گرتھ اور گیتا پر یقین، اپنے عرفان پر یقین، ہر اشارہ پر یقین، اپنی ہر زہر، زہر اور ہر لفظ پر یقین، قائم کر لیجئے پھر دیکھئے آپ کی تمام آرزوئیں۔ تمام انگلیں اور تمام خواہشات خود بخود تسخیر ہو کر آپ کے قدموں میں ہوں گی۔ لیکن یہ وہ منزل ہوگی جب آپ خواہشات کی وادیوں سے بہت اونچا پرواز کر رہے ہوں گے۔ اس وقت خواہشات کی خواہش ہوگی کہ کاش آپ کی کوئی خواہش ہو مگر۔ آپ اس وقت جن فضاؤں میں پرواز کر رہے ہوں گے آپ کو موجودہ خواہشات بے حد حقیر اور بے وقعت محسوس ہوں گی۔

یقین رکھئے اگر آپ نے اپنے۔ آپ کو فتح کر لیا تو آپ دنیا کو بھی فتح کر سکتے ہیں۔ اگر آپ نے اپنی قوت کو مضبوط کر لیا تو پھر دنیا کی بڑی سے بڑی خواہش اور دنیا کی بڑی سے بڑی طاقت بھی آپ کے سامنے سر اٹھانے کی جرات نہ کر سکے گی۔

اگر آج دنیا میں بسنے والا ہر انسان اپنے اپنے مذہب اپنے اپنے

عقیدے اور اپنے راہنماؤں کے بتائے ہوئے اصولوں پر عمل کرتا ہو یقین کی دور مضبوطی سے تمام لے تو یقین جانے کہ جنت میں جانے کی کوئی خواہش ہی نہ کرے کیونکہ اس وقت یہ دنیا بذات خود جنت سے کم معلوم نہ ہوگی۔

اس حقیقت کو سامنے رکھئے کہ ایک اعلیٰ درجے کا انسان اور ماہر ٹیلی ہیٹھی بننے کے لئے ضروری ہے کہ آپ یقین کی قوت کو مضبوطی سے پکڑے رکھیں اور اس پر قائم رہیں۔ مضبوط یقین پختہ ایمان کا آئینہ دار ہے اور پختہ ایمان والے لوگ کبھی بھی خسارے میں نہیں رہتے خواہ ان کا ایمان کسی بھی چیز پر ہو۔ بس قوت یقین کی مضبوطی شرط ہے۔



## قوت فکر و خیال

(CONCENTRATION)

اگر آپ شکست خوردہ خیالات کے نرغے میں پھنسے ہوئے ہیں تو میں اس بات پر زور دوں گا کہ آپ ان خیالات سے پیچھا چھڑائیں کیونکہ آپ کے خیالات کا آپ کی عملی زندگی سے گہرا تعلق ہے۔ دن میں کئی بار یہ الفاظ دہرائیے۔

”اللہ میرے ساتھ ہے۔ میں شکست کا قائل نہیں!“

اس طرح آپ کی قوت فکر و خیال یا قوت توجہ مضبوط سے مضبوط تر ہوتی چلی جائے گی۔

پیرا سائیکولوجی! (Para- Psychology) میں قوت ارادی اور قوت یقین کے بعد قوت فکر و توجہ، تصور و خیال پر بے حد زور دیا گیا ہے یہی دو قوتوں کے ساتھ ساتھ اس قوت کا بھی قوی ہونا نہایت، ضروری ہے۔ اگر آپ کی قوت فکر و خیال مضبوط ہے تو آپ کوئی کام کرنے سے



جیسا کہ اس کے آغاز و انجام اور نشیب و فراز سے بخوبی آگاہ ہوں گے اور آپ کو اس کام کے راستے میں آنے والی تمام مشکلات اور سہولیات کا بخوبی علم ہوگا۔ آپ اپنی قوت فکر و توجہ سے کام لیتے ہوئے اس کام کے تمام اچھے اور برے پہلوؤں سے واقفیت حاصل کر لیں گے۔ آپ کی یہ قوت ہر ہر قدم اور ہر ہر لمحہ میں آپ کی مدد اور رہبری کرے گی حتیٰ کہ آپ اپنے مقصد میں کامیاب ہو جائیں گے۔

ہم اپنی قوت فکر و توجہ کی مدد سے اپنے لاشعور میں دینی پڑی یادوں کو خواہ ہماری عمر کے کسی بھی حصے سے وابستہ ہی کیوں نہ ہوں اپنے شعور کے پردے پر واضح طور پر دیکھ سکتے ہیں۔ ہم اپنی اسی قوت کے ثل بوتے پر بڑے بڑے کام سرانجام دے ڈالتے ہیں۔ مثلاً آپ کوئی ناول یا کتاب لکھ رہے ہیں اس وقت آپ ہر لفظ نیا اور پہلے سے مختلف لکھتے ہیں آپ کا ہر جملہ پہلے جملے سے مختلف ہوتا ہے اور علیحدہ حیثیت رکھتا ہے دراصل اختراع کی یہ قوت ہمیں قوت فکر و خیال اور توجہ و تصور ہی سے ملتا ہے۔

بعض اوقات ہم اخباروں، رسالوں یا کتابوں میں کسی ایسے ملک کے بارے میں پڑھتے ہیں جسے بذات خود ہم نے نہیں دیکھا۔ لیکن جیسے ہی ہم پڑھی ہوئی باتوں کی طرف توجہ کرتے ہیں تو اس وقت وہ پڑھے ہوئے الفاظ تصاویر بن کر ہمارے ذہن میں گردش کرنے لگتے ہیں اس طرح ہم اپنی قوت تصور سے اس ملک کی سیر کر لیتے ہیں اور لکھی پڑی ہوئی باتوں کو تصور کی آنکھ سے دیکھ لیتے ہیں۔ ہم اس ملک کے بازاروں

میں بھی محوم آتے ہیں۔ جہازوں کی بھی سیر کر لیتے ہیں اور دنیا کے عجائبات بھی دیکھ لیتے ہیں۔ بعض اوقات تو ہم اپنے خیالوں میں اس قدر گم ہوتے ہیں اور ہمارا تصور اس قدر گہرا ہوتا ہے کہ ہمیں اپنے ارد گرد کے ماحول کا بھی احساس نہیں رہتا تاوقتیکہ ہم کسی اچانک آواز یا شعور سے چونک نہ پڑیں۔

ہوائی قلعے بنانا ایک مشہور ضرب المثل ہے یعنی ایسی خواہشات و آرزوئیں جنہیں ہم اپنی حقیقی زندگی میں شرمندہ تعبیر ہوتے ہوئے نہیں دیکھ سکتے مگر انہیں تصوراتی دنیا میں پورا کر لیتے ہیں۔ جس شخص کی قوت خیال و فکر، تصور، توجہ۔ ایمجینیشن (Uimagination) یا قوت میڈی ایشن (Meditation) جس قدر زیادہ مضبوط ہوگی اس کے خیالات اسی قدر زیادہ واضح اور وسیع ہوں گے اور اس کے ہوائی قلعے ایک دن حقیقی قلعوں کی شکل اختیار کر لیں گے ٹیلی ہیپتھی میں قوت فکر و تصور یا توجہ کا کافی عمل دخل ہے کیونکہ بعض اوقات آپ کو اپنے تصور و فکر سے معمول کو اس چیز کا یقین دلانا ہوتا ہے جس کا درحقیقت کوئی وجود نہیں ہوتا اور پھر دوسرے کے ذہن پر قبضہ کرنے کے لئے اپنے ذہن اور فکر و خیال کا مضبوط ہونا تو بے حد ضروری ہے۔ اگر آپ خود قوت خیال کی کمی اور انتشار فکری کا شکار ہوں گے تو دوسرے شخص کو کس طرح اپنا معمول بنا کر اسے کوئی پیغام بھیج سکیں گے۔ ضرورت اس امر کی ہے آپ اپنی آنکھوں اور ذہن کو چوکنار رکھیں اور اپنے مشاہدات میں توجہ پیدا کیجئے۔



مختلف لوگوں کو مختلف اشیاء کی مختلف مناظر کو بغور اور توجہ سے دیکھئے۔ پھر ان چیزوں کا تصور ان کی غیر موجودگی میں اپنے شعور کی مدد سے قائم کر کے ذہن کے پردے پر دیکھئے۔

ہمارے افکار و خیالات کا ہماری زندگی سے انتہائی گہرا رابطہ ہے ایک ایسا تعلق ایسا سلسلہ جو ہر وقت اور ہر لمحہ قائم رہتا ہے۔ ہمیں چاہئے کہ ہم ہر ممکن طریقے سے اپنے تصورات و خیالات پر اپنا تسلط قائم رکھیں۔ کیونکہ اس طاقت کے بل بوتے پر ہمیں اپنی ذہنی جسمانی اور روحانی تربیت کرنی ہے اگر ہمیں علم ہو کہ ہم اپنے خیالات کو کنٹرول نہیں کر پا رہے ہیں جس خیال کی مرضی ہوگی ہمارے ذہن میں شتر بے مہار کی طرح دھناتا ہوا چلا آ رہا ہے۔ خیالات کا بھوم اکٹھا ہوتا جا رہا ہے اور ہمارا ذہن انتشار کا شکار ہو گیا ہے تو اس وقت ہمیں ارتکاز توجہ کی مشقیں کرنی چاہئیں۔ ان مشقوں کے ذریعے ہم انتشار خیالات پر مکمل قابو پا سکتے ہیں۔ یاد رکھیں! ٹیلی ہینتھی کا کامیاب ماہر بننے کا راز اس امر میں پنہاں ہے کہ آپ اپنے بوسیدہ اور غیر صحت مند خیالات کا قلع قمع کر دیں اور ان کی جگہ جدید، ہمہ گیر اور صحت مند خیالات کی ذہن میں پرورش کریں۔ نئے اور پاکیزہ خیالات آپ کو نئی زندگی بخش سکتے ہیں۔

فکری انتشار یا انتشار خیالات پر قابو پانے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ایک تو خیالات کو ایک مرکز پر لانے کی عادت ڈالیں اور پھر اس عادت سے روزانہ اس وقت کام لیں جب آپ سمجھیں کہ ان خیالات کو اپنے

کنٹرول میں رکھنے کی ضرورت ہے۔

ہم میں سے اکثر لوگ انتشار خیالات کا شکار رہتے ہیں جس کی وجہ سے کوئی کام توجہ اور بھرپور یکسوئی سے نہیں کیا جاسکتا اور نتائج حسب خواہش نہیں نکلتے۔ مندرجہ ذیل سات ایسے عمل اقدام ہیں جن کی مدد سے آپ تحریمی خیالات کو تعمیری خیالات میں تبدیل کر سکتے ہیں اور اپنی تخلیقی قوتوں کو بروئے کار لا کر اپنی زندگی کو صحیح معنوں میں کامیاب بنا سکتے ہیں۔ کوشش کریں۔ کوشش کرتے چلے جائیں۔

1- اگلے چوبیس گھنٹوں میں اپنے مستقبل، اپنے کام، اپنی صحت غرضیکہ ہر چیز کے بارے میں پر امید انداز میں باتیں کریں۔ چاہے کچھ بھی ہو ہر چیز کا صحت مند نظریہ سے ذکر کریں۔ شروع شروع میں یہ آپ کیلئے مشکل ہوگا کیونکہ اب تک تو آپ کا نظریہ زندگی قوی رہا ہے یہ نظریہ آپ کو تنگ کرے گا۔ مگر آپ کو یہاں قوت ارادی سے کام لے کر اس سے اپنا دامن چھڑانا ہے۔

2- ہر چیز کے حعلق چوبیس گھنٹے صحت مندانہ انداز میں ذکر کرنے کے بعد آپ اس مشق کو ایک ہفتہ تک جاری رکھیں۔ آپ اپنے اندر ایک تبدیلی محسوس کرنے لگیں گے۔ آپ حقیقت پسند ہونے لگیں گے اور آپ کو اپنی گزشتہ زندگی پر افسوس ہونے لگے گا۔

3- جس طرح آپ اپنے جسم کو خوراک سے پالتے ہیں۔ اس طرح آپ اپنے ذہن کی پرورش کریں۔ لہذا اپنے ذہن کو صحت مند

بنانے کے لئے اس کی پرورش صحت مند خیالات سے کریں۔ پس آج ہی سے تخریبی خیالات کو ذہن سے نکال کر اس غلا کو تعمیر خیالات سے بھرنا شروع کر دیں۔

4- اپنی مذہبی کتاب کی تلاوت ہر روز کریں اور جن آیات میں خود اعتمادی اور اعتقاد کا ذکر آئے انہیں زبانی یاد کر لیں۔ پھر ان کو اپنے شعور اور لاشعور میں بسالیں۔ یہ چیز کافی وقت لے گی مگر یاد رکھئے اتنا وقت نہیں جتنا آپ نے اب تک تخریبی خیالات کو اپنانے میں لیا ہے۔ ان تخریبی اور پست خیالات سے چھٹکارا پانے کے لئے جدوجہد اور وقت کی ضرورت ہے۔

5- اپنے دوستوں میں کامیاب اشخاص سے ان لوگوں کی نسبت زیادہ ملیں جو زندگی میں ناکام رہے۔ بحثوں میں زیادہ حصہ نہ لیں مگر جب کوئی تخریبی نظریہ پیش کیا جائے تو اس کی جگہ تعمیری نظریہ پیش کرنے کی کوشش کریں خدا کی عبادت کو اپنی زندگی کا اہم اصول بنالیں ہر وقت اللہ کی نعمتوں کا شکر ادا کرتے رہیں۔ اگر سے کبھی بدظن نہ ہوں جس قدر آپ کو اس کی ذات پر اعتماد ہوگا اسی قدر وہ آپ کی مدد کرے گا۔

لہذا کامیاب زندگی اور نیلی ہیلتھی کا ماہر بننے کا راز اس امر میں پنہاں ہے کہ آپ اپنے بوسیدہ اور غیر صحت مند خیالات کا قلع قمع کر دیں ان کی جگہ جدید، ہمہ گیر اور صحت مند خیالات کی ذہن میں پرورش کریں۔

آپ ان پر بھروسہ کر سکتے ہیں۔ ذہنی انتشار پر قابو پانے کے لئے یہ مشق بے حد مفید ہے۔

- 1- نینا خاموشی اور پرسکون کمرے میں چلے جائیے۔
- 2- کمرہ ہوا دار اور اس میں نہایت کم روشنی ہو۔
- 3- بستر پر ورنہ ہو جائیے یا کسی آرام دہ کرسی پر نیم دراز ہو جائیے۔
- 4- اپنے تمام جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
- 5- ٹاک کے راستے گہری گہری سانس لیجئے۔ 15 یا 20 سیکنڈ تک انہیں اپنے سینے میں رکھئے پھر منہ کے راستے زور سے خارج کر دیجئے۔

6- کسی دیکھئے ہوئے خوبصورت منظر کا تصور قائم کیجئے اور کوشش کیجئے کہ وہ منظر زیادہ سے زیادہ دیر تک آپ کے شعور کی سکریں پر رہے۔

آغاز میں دو یا تین منٹ تک بمشکل آپ اس منظر کو اپنے تصور میں قائم رکھ سکیں گے۔ روزانہ آدھا گھنٹہ تک مشق کرنے کے بعد آپ محسوس کریں گے جیسے جیسے تصور قائم رہنے کے وقت میں اضافہ ہو رہا ہے اس طرح انتشار خیالات میں کمی واقع ہو رہی ہے حتیٰ کہ ایک دن ایسا آجائے گا کہ آپ جب چاہیں گے وہ منظر آپ کے شعور کے پردہ پر قائم رہے گا۔ جب ایسا ہو جائے تو آپ کو خود محسوس ہوگا کہ کوئی خیال جب تک آپ کا ذہن اسے اجازت نہ دے گا۔ آپ کے ذہن میں داخل نہ ہو سکے

گا۔ یعنی خیالات آپ کی مرضی کے پابند ہو جائیں گے اور آپ کی قوت توجہ و فکر بھی عام لوگوں سے بدرجہا بلند و برتر ہو چکی ہوگی۔ یہ مشق ارتکاز توجہ اور آٹو سجسشن (Auto Suggestion) کے لئے آپ کی بہت بڑی مددگار ہوگی۔

ڈاکٹر برن نیم ارتکاز افکار کی اہمیت یوں بیان کرتے ہیں ”ارتکاز افکار (توجہ) سے ہماری مراد اس تاثر سے ہے۔ جیسے کہ سورج کی شعاعیں ایک محدب عدسے کے ذریعے کسی نقطہ پر پڑتی ہیں۔ اگر سورج کی شعاعوں کو یونہی ہاتھ یا کسی کاغذ کے ٹکڑے پر پڑنے دیا جائے تو صرف گرمی محسوس ہوگی لیکن اگر انہی کرنوں کو محدب عدسے کے ذریعے کسی ہاتھ پر ڈالا جائے تو اتنی تیز حرارت پیدا ہوگی کہ آبلہ پڑ جائے گا۔ اس طرح ہم اگر اپنی قوت ارادی سے آتش شیشے کا کام لے کر خیالات کو مرکوز کریں تو بہت سی باتیں جو پہلے ناممکن نظر آتی تھیں با آسانی سرانجام پا جائیں گی۔ مثلاً اس کام کو جو ہم کر رہے ہیں۔ اس صفت پر جو پیدا کرنا چاہتے ہیں اس مخصوص قوت پر جسے ہم حاصل کرنے کا تہیہ کر چکے ہوں یا کسی بری عادت پر جسے ہم چھوڑنا چاہتے ہوں۔

ڈاکٹر ہیڈن مین قوت ارتکاز توجہ و تصور، یا فکر و خیال کے بارے میں اس طرح بیان فرماتے ہیں۔

”شہنشاہیت درحقیقت ان لوگوں کی صفت نہیں جو تخت پر بیٹھے ہیں بلکہ یہ ان لوگوں کا وصف ہے جو اپنے خیالات پر حکومت کرتے ہیں۔“

ایک مشہور مفکر جان لاک فرماتے ہیں۔  
 ”اگر کوئی شخص مجھے انتشار خیالات اور بھنگی ہوئی راہوں کا حل بتا دے تو میں بہت خوشی اور راحت محسوس کروں گا۔ جو شخص بھی انہیں کرے گا وہ نئی نوع انسان کی خدمت کرے گا۔“

میری ذاتی رائے اور تحقیق کے مطابق ٹیلی ہیپتھی قوت ارتکاز توجہ کی ہی ترقی یافتہ شکل ہے، بلکہ اس کا بڑا گہرا تعلق ماورائے حواس سے بھی ہے مثلاً پٹانوم، مستقبل بینی، تھات ریڈنگ، وغیرہ فن یوگا قوت توجہ میں اضافہ کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔

ہمارے افکار کا تعلق ہماری زندگی کے ہر شعبے سے ہے ہماری دنیا سے دین سے ہمارے افعال و کردار سے ہماری خوشی و غم سے صحت و بیماری سے غرضیکہ ہمارے خیالات سانس کی طرح قدم قدم پر ہمارے ساتھ ہوتے ہیں۔ ہمارے ملک اور دنیا کے بیشتر غریب ممالک کے لوگ تعلیم کی کمی کی وجہ سے مختلف قسم کے توقعات کا شکار رہتے ہیں۔ ضعیف الاعتقادی کی وجہ سے بہت سے لوگوں نے فرضی بیماریاں پال رکھی ہیں۔ وہ بیماریاں ذہنوں اور جسموں دونوں جگہ موجود ہوتی ہیں۔ جن کا درحقیقت کوئی وجود نہیں ہوتا حتیٰ کہ وہ لوگ انہی فرضی، وہی اور تخیلاتی بیماریوں سے ہی موت کی دہلیز تک چاہنچتے ہیں۔ ڈاکٹر جان کینڈی اپنی کتاب ماسٹر کورس آف ٹیلی ہیپتھی میں تحریر فرماتے ہیں۔

”اکثر اوقات صرف ہمارے تصورات کی وجہ ہی سے بیماریاں پیدا

ہوتی ہیں جو کہ بڑھتی رہتی ہیں۔“ ڈاکٹر کارلائل کہتے ہیں۔

”ہمارے خیالات ہماری روحانی و جسمانی زندگی پر بے انتہا اقتدار رکھتے ہیں اور ہماری صحت و بیماری پر ان کا بہت زیادہ عمل دخل ہے۔“  
ڈاکٹر جان کینڈی ایک اور جگہ تحریر کرتے ہیں۔

”بہت سے لوگ صرف اور صرف خیالی بیماری کی وجہ ہی سے مر جاتے ہیں۔!“

یہ تو صاف ظاہر ہے کہ جس بیماری کا وجود ہی نہ ہوگا اس کا علاج کس طرح ممکن ہے ایک ایسی بیماری جسے ہمارا ذہن پیدا کرتا ہے۔ اس کا علاج تو صرف اسی صورت میں ممکن ہے کہ ہم ذہن میں یہ بات پہنچا دیں کہ تمہارے جسم میں کوئی بیماری ہی نہیں ہے اور ایسا صرف ٹیلی پیتھی اور ہینٹازم کے ذریعے سے ہی کیا جاسکتا ہے۔ یہ مسئلہ امر ہے کہ صاف سترے اور پاکیزہ و مضبوط افکار ہماری صحت اور زندگی اور باوقار زندگی کا زیور ہیں اور ہماری ذاتی روحانی اور جسمانی ترقی کے ضامن ہیں لہذا آپ بھی مضبوط قوت فکر پیدا کر کے وہ کارنامے انجام دے سکتے ہیں۔ جو عام آدمی کے تصور سے بھی باہر ہوں۔



## مقناطیسیت اور ٹیلی پیتھی

(MAGNIFICATION AND TELEPATHY)

آپ کو ایک کامیاب ماہر ٹیلی پیتھی بننے کے لئے اپنے ظاہری رکھ رکھاؤ اور شخصی وقار پر خصوصی توجہ دینا پڑے گی۔ پاکیزہ رہن سہن اور لباس کے علاوہ ایسے باوقار اور جاذب نظر طور طریقے اپنانے پڑیں گے جو دوسروں کے لئے کشش کا باعث ہوں اور ہر معاملے میں باذوق اور آئینہ دل شخصیت بننا پڑے گا۔ معاشرے میں اچھی شہرت پیدا کرنی ہوگی۔ اپنے حلقہ اجباب، رشتہ داروں اور پڑوسیوں اور دیگر قریبی لوگوں کی تکالیف اور مصیبتوں میں شریک ہو کر ان کے دلوں میں بطور ہمدرد انسانیت اپنا مقام بنانا ہوگا۔ تمام مذاہب و مکتبہ فکر کے لوگوں سے یکساں سلوک کرنا پڑے گا۔ جو لوگ دنیا میں اعلیٰ مقام و مرتبہ حاصل کرتے ہیں ان کے لئے ضروری ہو جاتا ہے کہ وہ بلا امتیاز رنگ و نسل اور قوم و مذہب سب کے ساتھ اچھا سلوک کریں اور سب کے کام آئیں۔ آپ انہی

لوگوں میں شامل ہو رہے ہیں جو اپنے کردار اور کارناموں کی وجہ سے مرنے کے بعد بھی زندہ رہتے ہیں۔

آپ کا چہرہ ہشاش بشاش رہنا چاہئے اور آپ کے ہونٹوں پر ہر وقت مسکراہٹ کھیلنی رہنی چاہئے اور آپ کے دل کا دروازہ ہر دہکی اور ضرورت مند کے لئے کھلا رہنا چاہئے آپ کو اپنے معمول کو یہ باور کرانا ہوگا کہ اس کی تمام پریشانیوں اور دکھوں کا حل آپ کے پاس ہے آپ کو اپنے لب و لہجہ میں مناس اور الفاظ میں محبت و ہمدردی کا تاثر پیدا کرنا ہوگا، جسے سن کر ہر آدمی مسرور ہو جائے اور اپنی ہر تکلیف بھول جائے۔

اپنے قول فعل میں جھوٹ فریب اور دھوکہ و مکر کی بجائے سچائی اور صاف گوئی کو شعار بنانا ہوگا۔ ہمارے معاشرے میں اکثریت ان پڑھ جاہل اور مفاد پرست لوگوں کی ہے جو حساس اور صاف لوگوں کو قدم قدم پر دکھ دیتے ہیں آپ کو یہ دکھ بھس کر سنبھالیں گے اور ان کے غلط رویے اور تلخ باتوں کو متحمل مزاجی، صبر اور خندہ پیشانی کے ساتھ برداشت کرنا پڑے گا اور ہر حالت میں اپنے اعصاب اور حواس کو قابو میں رکھنا ہوگا۔

جب آپ کے اندر یہ تمام صفات پیدا ہو جائیں تو پھر کچھ لیجئے کہ آپ ایک مثالی شخصیت کے مالک بن چکے ہیں۔ جب لوگ آپ کے کردار اور گفتار کی وجہ سے آپ کی عزت کرنے لگ جائیں تو جان لیجئے

کہ آپ کی مقناطیسیت دوسروں کو متاثر کر رہی ہے۔ اس وقت آپ جس بھی شخص سے ذہنی رابطہ قائم کریں گے وہ آپ کا پیغام فوراً وصول کرے گا اور اس پر فوری عمل شروع کر دے گا۔

ایک اہم نکتہ ہمیشہ یاد رکھئے دوسروں کو غلام بنانے کے لئے پہلے ان کا خادم بننا پڑتا ہے۔ اگر آپ کے اندر انسانیت کی خدمت کا جذبہ موجود ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ مذکورہ اوصاف پیدا کر کے ایک کامیاب ماہر نیلی بیٹھی نہ بن سکیں۔



مرجو  
بسم اللہ الرحمن الرحیم  
آمین

خوشگوار تاثرات اور ناخوشگوار تاثرات، محبت، خوشی، تسکین، کیف، شادمانی وغیرہ خوشگوار تاثرات ہیں، جبکہ غصہ، دکھ، ملال، رنج، غم وغیرہ ناخوشگوار تاثرات ہیں، خوشگوار اور ناخوشگوار تاثرات ایک لڑی میں اس طرح پروئے ہوئے ہیں کہ ہر صفت میں ان کے درمیان تمیز کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ پلوٹک (Plutchik) نے یہ دیکھنے کے لئے کہ کس طرح ہماری زبان بیانی شدت کا اظہار کرتی ہے کالج کے طلبہ پر تجربہ کیا۔ اس نے ان کو 30 الفاظ کی فہرست دی اور کہا کہ وہ ایک سے گیارہ سکیل کے مطابق ان کی درجہ بندی کریں۔ ایک نمبر سب سے چلی سطح پر بیجان کا ہوگا اور گیارہ سب سے شدید بیجان کا۔ نتائج سے پتہ چلا کہ ان میں الفاظ کو طلبہ نے چھ بیجانوں میں تقسیم کر دیا۔ ان میں سے شدید بیجانوں اس ایک سے گیارہ سکیل پر 9-10 تھے جویش (RAGE) وجد (Ecstasy) استحسا (Astonishment) اور (Pain) اذیت (Gony) اور غمخیز (Sorrow) اس سے کم اس سکیل پر 7-8 نمبر پر تھیں۔ جس میں غصہ (Anger) شادمانی (Joy) حیرت (Surprise) خوف (Fear) رنج (Disgust) تھیں۔ اگر ہم ایک بار کم بیجان سے شدید بیجان میں مبتلا ہوں تو کم اور شدید بیجان کے درمیان تاثراتی اشارات قوت کھو دیتا ہے۔ جیسے تاثرات، کم شدید تاثرات ہیں تسلسل قائم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

## ہیجانات اور ٹیلی پیتھی

(EMOTIONS AND TELEPATHY)

روزمرہ کی زندگی میں افراد کو مختلف تجربات اور حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو ان کے ذہن پر کوئی تاثر قائم کرتے ہیں۔ بعض اوقات یہ تاثر معمولی نوعیت کے ہوتے ہیں اور بعض صورتوں میں شدید، ان مختلف قسم کے تاثرات کی ترقی یافتہ شکل بنیادی اور ثانوی ہیجانات پیدا کرتی ہے۔ بنیادی ہیجانات شدید قسم کے ہوتے ہیں اور ثانوی کم شدید یا ملکی نوعیت کے۔ ہیجانات احساسات کے اظہار کی شدید صورت ہے۔ حتیٰ طور پر وثوق سے یہ نہیں کہا جاسکتا کہ یہ کس وقت پیدا ہوتے ہیں۔ ایک وقت میں ایک واقعہ کسی فرد میں بیجانی کیفیت پیدا کر دیتا ہے۔ لیکن دوسرے وقت میں وہی واقعہ اس میں بیجانی کیفیت پیدا نہیں کرتا اس لئے ہیجانات کے واقع ہونے کی تشریح ناقابل اعتبار ہے۔

ماہرین نفسیات نے تاثرات کی دو طرح سے صف بندی کی ہے



## ایک ہی وقت میں متاثر ہونا

ہم خوشگوار اور ناخوشگوار تاثرات سے عموماً ایک ہی وقت میں متاثر ہوتے ہیں اور یہ ایک ہی وقت میں پیدا ہوتے ہیں مثلاً چمچڑے ہوئے عزیز سے ملنے وقت آنکھوں میں آنسو آجاتے ہیں اور اس بات کا تجربہ کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ یہ خوشی کے آنسو ہیں یا غم کے یا اگر کوئی شخص ترقی حاصل کر کے دوسرے شہر جا رہا ہو تو خوشگوار اور ناخوشگوار تاثرات دونوں اس پر طاری ہوتے ہیں ترقی کی خوشی خوشگوار پہلو لئے ہوئے ہے اور دوستوں سے چمچڑنے کا غم اور نئے ماحول میں اپنا اور اپنے خاندان کی مطابقت کا اندیشہ ناخوشگوار پہلو ہوگا۔ اس کے علاوہ بنیادی ہیجانات آپس میں اس طرح ملے ہوتے ہیں کہ ایک پیچیدہ ہیجان بن جاتا ہے۔ مثلاً جذبہ جب الوہی جوش و ولولہ، فخر، نفرت وغیرہ وغیرہ۔

ہم ہیجانات کی ان اقسام کی تعریف کرنے سے پہلے ہیجان کی تعریف پیش کرنا زیادہ مناسب سمجھتے ہیں۔

## ہیجان کی تعریف

### (DEFINITION OF EMOTION)

ہیجان لاطینی زبان کے لفظ (Emovere) سے نکلا ہے۔ جس کا مطلب لرزنا، کانپنا ہوتا ہے۔

ہیجان جبلت (Instinct) کا تاثری پہلو ہے اور جبلت ایک فطری جذبہ اور ضرورت ہے جو تمام ہیجانات کے لئے بنیاد فراہم کرتی ہے۔ جانوروں کی زندگی زیادہ تر جبلتی کردار پر ہی مبنی ہے۔ جبکہ انسان اس فطری جذبے کے ساتھ ساتھ عقل، تجربات اور آموزش (Le Arning) سے بھی مدد لیتا ہے۔ اور ہیجانات میں تسلیم کرتا رہتا ہے۔ اس کے نزدیک تجسس، خود نمائی کس قسم مزارعہ (Sex) وغیرہ فطری جبلتیں ہیں جو کہ بیدار ہونے پر عارضی وقتی پریشانی کر دیتے ہیں۔ جو ہیجانات کا سبب بنتے ہیں۔ تجسس کی جبلت کا ہیجانی پہلو حیرانی (Surprise) بن جاتا ہے۔ خود نمائی کا تاثراتی پہلو برتری کا احساس (Inferiority Complex) کس قسمی کا ہیجانی پہلو، احساس کمتری (Superiority Complex) فرار کا ہیجانی پہلو خوف (Fear) اور جھجکا کا ہیجانی پہلو (Sex Emotion) شہوت (Libido) بن جاتا ہے۔ اسی طرح سے جہلیں ہیجانی رد عمل پیدا کرتی رہتی ہیں۔ کبھی کبھار یہ ہیجان خوشگوار صورت اختیار کر لیتے ہیں اور کبھی ناخوشگوار و ڈورٹھ (Wood Worth) کے نزدیک ہیجان فرد کی مشتعل حالت کا نام ہے۔

ہڈنگ (Hoffding) ہیجان کو احساس کے فوری ابال کا نام دیتا ہے۔ جو آدمی پر ہنگامی حالت کا رہتا ہے۔ ولیم جیمز (William James) اسے اوراک سے پیدا ہونے والے عضو باقی تغیرات کا نتیجہ سمجھتا ہے۔ کانت (Kant) کے نزدیک ہیجان ایک سیلاب کی مانند ہے۔



جو اسے بہا کر لے جاتا ہے اور اس کے سامنے فرد بے بس ہو جاتا ہے۔ مگر ٹیلی ہیٹھی کا علم جذبوں کی ان انتہاؤں مشتمل جہتوں، احساس کے فوری ابالوی اور اک سے پیدا ہونے والے عضویاتی تغیرات اور سیلابوں کے آگے عقل کا بند باندھ کر انہیں معقولیت اور اعتدال کی راہ دکھاتا ہے۔

## ہیجان کی تشریح

### (DEFINITION OF EMOTIONS)

ہم یہاں پر ہیجانات کی مختلف شکلوں یا جذبوں کی مختصر طور پر تشریح کر رہے ہیں جو ٹیلی ہیٹھی کے طالب علم کے لئے مفید ثابت ہو سکتی ہے بلکہ ان کو اچھی طرح سمجھنا راہروان ستون کا فرض ہے یہ ہیجانی کیفیات کے خارجی کردار کے نمونے ہیں۔

### (DESTRUCTION)

فرد کے خارجی کردار (Overt Behaviour) کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ وہ ہیجانات کے دوران بعض اوقات اضطرابی کیفیت کی وجہ سے غصے کا شکار ہو جاتا ہے اور غصہ بیرونی اشیاء پر منتقل ہو جاتا ہے۔ جس میں وہ تخریبی انداز اپنا لیتا ہے۔ جانور یا جانور نما آدمی تو اس حالت میں دوسرے پر حملہ کر دیتا ہے توڑ پھوڑ کرتا ہے، کاشا نوچتا، مارتا اور غراتا ہے،

غیر مہذب انسان اس کا اظہار گالی گلوچ اور نفرت سے تھوکنے کے ذریعے بھی کرتا ہے لیکن مہذب شخص اس کا اندازہ تو کرتا ہے لیکن وہ اشاراتی ہوتا ہے اور زبان سے صرف اظہار کرنے پر اکتفا کرتا ہے، لڑنے مرنے پر آمادہ نہیں ہوتا۔ اور نفسیاتی انداز میں حریف کی عزت و وقار خاک میں ملانے کی کوشش کرتا ہے اور اس کا مطالعہ خارجی مشاہدے سے کیا جاسکتا ہے۔ یہ کردار غصے، طیش اور اس سے ملتے جلتے ہیجانات کی صورت میں پیدا ہوتا ہے۔

### رسائی (APPROACH)

یہ کردار یا ہیجان انسان کی خوشگوار اور پسندیدہ حالتوں میں پیدا ہوتا ہے۔ جب کسی شخص کو اس کی اچھی کارکردگی کے سلسلے میں کسی بھی شکل میں انعام ملنے والا ہو تو اس کے اوپر، فخر، غرور اور خوشی کی کیفیات طاری ہو جاتی ہیں۔ جو ہیجانی حالت پیدا کر دیتی ہیں۔ اس جزا یا صلہ کی صورت میں اس کا وقار اور مرتبہ اپنی اور دوسروں کی نظروں میں بلند ہو جاتا ہے اور اپنی منزل تک پہنچنے کا عزم پختہ ہو جاتا ہے۔ یہ ایک مثبت انداز ہے اور اسے رسائی کا کردار کہتے ہیں۔

### فرار (FLIGHT)

یہ کردار خوف، مایوسی، ناکامی، احساس گناہ، ندامت، محرومی اذیت اور اس سے ملتے جلتے ناخوشگوار ہیجانات میں پیدا ہوتا ہے۔ اس میں فرد

حقیقی طور پر یا اشاراتی طور پر ناخوشگوار صورتحال سے بچنے کیلئے یہ کردار بناتا ہے۔

یہ کردار انسانی زندگی کے لئے انتہائی خطرناک ہے اور اس کی شدت یا انتہا خودکشی کی تحریک پیدا کرتی ہے۔

## جوابی فعل کا خاتمہ

### (STOPPING OF RESPONSE)

یہ بیہانی کیفیت، غم، رنج، دکھ، ملال، افسردگی، دہشت اور اس سے ملتے جلتے احساسات کے وقت، پیدا ہوتی ہے اور آدمی اس حالت میں کوئی بھی کام کرنے سے انکار کر دیتا ہے۔ اس کے اندرونی اعضا بھی متاثر ہوتے ہیں۔ بھوک مٹ جاتی ہے۔ دل بیزار ہو جاتا ہے کسی چیز پر اپنی توجہ منعکس نہیں کر سکتا اور اس کی سرگرمیاں نہ ہونے کے برابر رہ جاتی ہیں۔ جتنی زیادہ شدید بیہانی کیفیت ہوگی رد عمل اتنا ہی زیادہ شدید ہوگا۔ اسے ذہنی بے طاقت کا نام بھی دیا جاسکتا ہے۔

## چہرے کے تاثرات

### (FACIAL EXPRESSIONS)

چہرہ بیہان کی پیمائش کا آلہ ہے۔ ہر قسم کی بیہانی کیفیت اور اندرونی جذبات ہمارے چہرے سے عیاں ہو جاتے ہیں۔ غصہ، طیش، خوشی،

شادمانی، خوف، چونکنا، حیران ہونا، رونا اور پیار و محبت وغیرہ ایسے بیہانات ہیں جو کہ چہرے پر دیکھے جاسکتے ہیں ان کا اظہار آواز کے ذریعے بھی کیا جاسکتا ہے اب ہم ان کا باری باری معالجہ کرتے ہیں۔

### غصہ۔ طیش (ANGER AND RAGE)

جب کوئی فرد کسی وجہ سے غصے کی کیفیت میں ہوتا ہے تو اندرونی طور پر اس کے احساسات اہل رہے ہوتے ہیں۔ جن کا اظہار پر چہرے پر اس انداز میں ہوتا ہے کہ چہرہ سرخ ہو جاتا ہے ہنسیوں تن جاتی ہیں، ہونٹ کاٹنے لگتے ہیں۔ ٹھیک طریقے سے بات نہیں ہو پاتی، آنکھیں غضب ناک ہو جاتی ہیں۔ اسے اپنے ذہن پر کنٹرول نہیں ہوتا اور وہ اول قول بکنا چلا جاتا ہے۔

طیش، غصے سے بھی شدید حالت ہے۔ جس میں فرد کسی دوسرے پر نتائج سے لاپرواہ ہو کر، اونچ نیچ کو دیکھے بغیر اس حد تک بے قابو ہو جاتا ہے کہ مد مقابل پر حملہ آور ہو جاتا ہے چہرے کے تاثرات، غصے والے ہی رہتے ہیں۔ لیکن انداز شدید ہو جاتا ہے مہذب لوگ کسی حد تک طیش کی حالت میں بھی وحشیانہ حملے اور جسمانی لڑائی جھگڑے سے باز رہتے ہیں۔ یہ بیہانی کیفیت قتل جیسے جرائم کو جنم دیتی ہے۔

خوشی۔ وجد۔ شادمانی (HAPPINESS ECSTASY JOY)  
یہ بیہانی کیفیات خوشگوار لمحات میں پیدا ہوتی ہیں۔ اس دوران فرد

کے چہرے سے اطمینان کی جھلک نظر آتی ہے۔ آنکھوں میں رجائیت کی چمک آ جاتی ہے۔ آنکھوں کی تیلیاں پھیل جاتی ہیں۔ چہرہ کھل اٹھتا ہے۔ باچھیں کھل جاتی ہیں۔ بات بات پر ہنسی آتی ہے۔ اگر یہ کیفیت زیادہ شدید ہو تو قہقہے لگائے جاتے ہیں بعض اوقات ناچنے اچھلنے اور کودنے کو بھی جی چاہتا ہے۔

### خوف - رنج - ملال (FEAR, SORROW GRIEF)

ہیجانات کی یہ کیفیت بھی چہرے سے عیاں ہو جاتی ہے۔ اس کے تاثرات غصے اور شادمانی کے درمیان غلط ملط ہوتے ہیں فرد کی آنکھوں کی تیلیاں پھیل جاتی ہیں۔ لیکن آنکھوں میں سرآہنگی کا احساس نمایاں ہوتا ہے۔ منہ کھلا کا کھلا رہ جاتا ہے۔ بال کھڑے ہو جاتے ہیں۔ آنکھیں بھی کھلی رہ جاتی ہیں۔ دماغ کا فعل نظام تقریباً معطل ہو کر رہ جاتا ہے۔ بعض صورتوں میں فرد بھاگ کھڑا ہوتا ہے اور بعض صورتوں میں منجمد ہو جاتا ہے۔ دل معمول سے زیادہ دھڑکنے لگتا ہے۔

### اذیت - درد (HORROR, PAIN)

اذیت اور درد کے ہیجانات کا اندازہ بھی چہرے سے ہو جاتا ہے فرد منہ بُھرتا ہے۔ درد بھری آوازیں نکالتا ہے آنکھیں بھیجتا ہے دانت۔ کلکلاتا ہے۔ ہونٹ سختی سے بند کرتا ہے۔ ایک جگہ تک کر نہیں بیٹھ سکتا وغیرہ۔

### حیرت - اچنبھا - چونکنا

### (SURPRISE, ASTONSSHMENT, STARTLE)

ان ہیجانات کا اظہار بھی چہرے سے ہوتا ہے۔ ان کیفیات میں شدت آنے سے چہرے کے ٹٹے متاثر ہوتے ہیں۔ پہلے تو آنکھیں جھلکتی ہیں۔ یا کھلی کی کھلی رہ جاتی ہیں۔ منہ ذرا پھیلتا ہے۔ سر کو جھٹکا، لگتا ہے کندھے آگے کو جھک جاتے ہیں کہنیاں بھی ٹیڑھی ہو جاتی ہیں اور انگلیاں مڑ جاتی ہیں۔ گھٹنے بھی خمیدہ ہو جاتے ہیں پیٹ اندر کو چمک جاتا ہے وغیرہ وغیرہ لیکن اگر یہ ہیجانات خفیف حالت میں ہوں تو ان کا اظہار صرف آنکھوں سے ہی ہوتا ہے اور فرد چونکنے کے ساتھ ہی خیالوں میں ڈوبتا ہوا دکھائی دیتا ہے۔

### نفرت - تنفر - حقارت

### (HATRED, LOATHING, CONTEMPT)

نفرت، تنفر اور حقارت سے ملنے جلتے ہیجانات بھی چہرے سے صاف ظاہر ہو جاتے ہیں۔ ناک سکر جاتی ہے۔ آنکھوں میں بیزاری پھیل جاتی ہے۔ نتنئے پھیل جاتے ہیں۔ گالوں میں تناؤ ہونٹوں میں سختی اور ماتھے پر لکیریں ابھر آتی ہیں۔ اس کا اظہار صوتی طور پر آواز کے ذریعے بھی ہوتا ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔

## فخر - وقار - خودی (PROUD, ELATION, EGO)

فخر، وقار، خودی اور اس سے ملنے جلتے ہیجانوں میں چہرے سے ایسا اظہار ہوتا ہے جیسے کہ وہ عظیم ہے چہرے سے خود اعتمادی کی جھلک نظر آتی ہے۔ اس کے علاوہ خوشگوار تاثرات دوسروں کو لاشعوری انداز میں برتری کا احساس دلاتا۔ آنکھیں چمکتی ہیں۔ بات پر ہنسا جاتا ہے وغیرہ اسے اطمینان اور سکون قلب سے تعبیر کیا جاتا ہے۔

## آواز کے تاثرات (VOCAL EXPRESSION)

چہرے کے تاثرات میں ہم بیان کر چکے ہیں کہ ہر ہیجان میں چہرے کے تاثرات کو آواز کے ذریعے سے واضح کیا جاسکتا ہے۔ دونوں کیفیات بہت حد تک ایک دوسری کی مدد کرتی ہیں۔ لیکن اگر کسی شخص کا چہرہ سامنے نہ ہو تو بھی آواز کا انداز اثر ہمیں کسی خاص ہیجان کی تشخیص میں مدد دیتا ہے۔ غصے، طیش اور اس سے ملنے جلتے ہیجانوں میں ہمارے جسم میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ جس سے ہمارے آواز پیدا کرنے والے عضلات میں بھی کھچاؤ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ آواز بلند ہو جاتی ہے کرخت ہو جاتی ہے۔

خوف، حیرانی، اچنبھا اور اس سے ملنے جلتے ہیجانوں میں زبان لڑکھڑاتی لگتی ہے۔ آواز میں کپکپاہٹ طاری ہو جاتی ہے۔ وغیرہ اسی طرح دیگر تمام ہیجانوں کا پتہ آواز کے ذریعے بھی چلایا جاسکتا ہے۔

## موڈ مزاج - احساس

### (MOOD, TEMPERAMENT, SENSITIVITIES)

جب کسی فرد پر ہیجان کی کیفیت، بالکی صورت میں زیادہ دیر تک موجود رہے تو اسے موڈ کہتے ہیں۔ موڈ ہیجان سے پہلے اور بعد میں دونوں صورتوں میں رونما ہو سکتا ہے۔ موڈ کی نوعیت مختلف حالات میں مختلف ہو سکتی ہے۔ اس کی مثالیں یوریت، اداسی، بیزاری، جھنجھلاہٹ، چڑچڑاہٹ، مایوسی، شرارت، خوشگوار تاثرات وغیرہ ہیں۔ موڈ عموماً اچھے گھٹنے سے اڑتا لیس گھٹنے تک رہتا ہے اور اس کے بعد آہستہ آہستہ ختم ہو جاتا ہے۔ موڈ صحت کی خرابی کی وجہ سے بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ بیماری میں جسم میں فضاہٹ سے چڑچڑاہٹ پیدا ہو جاتا ہے۔ اور بات بات پر لڑنے جھگڑنے کو جی چاہتا ہے۔ کوئی پریشان اور الجھن بھی موڈ پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے، موڈ عموماً اس وقت پیدا ہوتا ہے جب کہ فرد بیکار ہوتا ہے۔ اور اس میں سرگرمی کا فقدان ہوتا ہے۔ بیکار خیالات موڈ کی کیفیت طاری کر دیتے ہیں۔ جب کہ ہیجان بہت شدید آنا فنا پیدا ہو کر جلدی ختم ہو جاتا ہے۔

### مزاج (TEMPERAMENT)

مزاج موڈ کی بالکی یا خفیف صورت ہے جو فرد میں مستقل موجود رہتا

ہے اور اس کی فطرت کا جزو بن جاتا ہے مزاج میں فطری اکتسابی صلاحیتوں کا امتزاج ہوتا ہے تعلیم و تربیت، ماحول، دوست احباب اور ذاتی تجربات مزاج کی تشکیل کرتے ہیں۔ خوش خلقی، ہمدردی، رحمہ، خدا ترسی، نیک خوئی وغیرہ تمام اکتسابی تجربات ہیں جو ہم اپنے ماحول اور معاشرے سے اخذ کرتے ہیں یا سیکھتے ہیں۔ لیکن فطری خصوصیات ہر فرد ورثے میں لے کر آتا ہے جو اس کی شخصیت کا مستقل جزو بنتی ہیں مثلاً لا اہالی طبیعت بد مزاجی بہت زیادہ حساس ہوتا خشکی مزاج ہونا، بے حس ہونا، لاپرواہ ہونا وغیرہ فطری میلانات ہیں۔

ہیجان مزاج سے اس حد تک متعلق ہے کہ یہ اندازہ لگانا مشکل ہوتا ہے کہ فرد کی خصوصیات اس میں کتنی جلد اور کس قدر ہیجانی کیفیات پیدا کر سکتی ہیں مثلاً کبھی کوئی شخص چھوٹے سے خوشگوار تجربے کو ہضم نہیں کر سکتا اور ہیجان میں مبتلا ہو جاتا ہے جبکہ دوسرا شخص بڑے سے بڑے حادثے کو بھی حوصلے اور صبر سے قبول کرتا ہے اور ہیجانی کیفیت میں مبتلا نہیں ہوتا۔ مزاج کو شاعری کی زبان میں طرف بھی کہتے ہیں۔ مثلاً۔

### احساس (SENTIMENT)

جب ہیجان ہلکی صورت میں یا قاعدہ شکل میں منظم ہو جاتا ہے تو اسے احساس (Sentiment) یا جذبہ کہتے ہیں اس کے بارے میں ولیم میکڈوگل کا کہنا ہے کہ احساس ہمیشہ کسی مخصوص شے سے متعلق ہوتا ہے یہ

ایک مرکب عمل ہے اور اس کی تشکیل میں ایک سے زیادہ ہیجانات پائے جاتے ہیں۔ مثلاً خدا کی راہ میں جہاد ایک احساس ہے جس میں خدا کی محبت، وطن کی محبت، عزیز و اقارب سے محبت اپنے پیٹھ اور کاروبار کی حفاظت وغیرہ کے ہیجانات شامل ہیں اس طرح ماں کی محبت بھی ایک جذبہ ہے۔ احساس میں عقلی فیصلوں کو بھی دخل ہوتا ہے۔ فرد سوچ سمجھ کر فیصلہ کرتا ہے اور اس کے بعد احساس پوری شدت کے ساتھ ظاہر ہوتا ہے اور پھر وہ زندگی کی آخری سانس تک کسی نہ کسی مقدار میں قائم رہتا ہے۔ احساسات کو دو اقسام میں بیان کیا جاسکتا ہے۔

1- محسوس احساسات (Concrete Sentiments)

2- تجریدی احساسات (Abstract Sentiments)

محسوس احساسات میں اشیاء اور افراد کا آپس میں باہمی تعلق ہوتا ہے جو کہ صرف وقتی ہوتی ہیں مثلاً تصورات، خیالات، سچائی، حسن، حب الوطنی، خوبصورتی وغیرہ۔

### ہیجان کا خلاصہ (SUMMARY OF EMOTION)

ٹیلی پیتھی کا ہیجان یا اشتعال کے ساتھ گہرا تعلق ہے بلکہ اگر یوں کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا کہ اگر افراد میں ہیجانی کیفیات پیدا نہ ہوتیں تو ٹیلی پیتھی کا علم بھی شاید وجود میں نہ آتا۔ اس لئے ٹیلی پیتھی کے طلبہ کے لئے ہیجان ایک خاص اہمیت رکھتا ہے۔ ٹیلی پیتھی کی مشقوں کے دوران اور اس

کے بعد عمل آزمائشوں کے دوران آپ کو افراد کی پہچانی کیفیات کا مطالعہ کرتے رہنا چاہئے اس کے لئے آپ کو چہروں کے (Facerending) کا طریقہ اپنانا چاہئے پہچان کے مضمون کی اہمیت کے پیش نظر ہم نے اس کے تمام پہلوؤں کا جائزہ لینے کے بعد پہچان کے نظریات پر بھی مختصر طور پر بحث کرنا مناسب سمجھا ہے۔ تاکہ آپ انسانی جہتوں سے مناسب حد تک واقف ہو سکیں کیونکہ بطور ماہر ٹیلی پیتھی آپ کو اپنے معمول کے سلسلے میں جو پہلا مرحلہ پیش آئے گا وہ اس کی پہچانی کیفیات کو سمجھنے اور اس پر قابو پانے کا مسئلہ ہوگا۔

مختلف مفکرین نے پہچان کے بارے میں مختلف قسم کے نظریات پیش کئے۔ جن میں مندرجہ ذیل نظریات بہت اہم ہیں۔

- 1- پہچان کا جبلی نظریہ  
(Innate Theory Of Emotion)
- 2- جیمز لینگ کا نظریہ پہچان  
(James-Lange Theory Of Emotion)
- 3- پہچان کا نظریہ عرش  
(Thalamic Theory Of Emotion)
- 4- پہچان کا فعالی نظریہ  
(Arousal-Actiration Theory Of Emotion)
- 5- وقتی واقعات کا نظریہ پہچان  
(Situational Cognitive Theory Of Emotion)

اب ہم ان کی تشریح مختصر طور پر پیش کرتے ہیں۔

### پہچان کا جبلی نظریہ

یہ نظریہ ولیم سیکنڈول کی تحقیق ہے جس کی رو سے پہچانات پیدائش سے ہی فرد میں موجود ہوتے ہیں اور تمام عمر اس میں موجود رہتے ہیں۔ 1920 میں وائسن (Watson) اور رائیز (Rayner) نے بھی اس کی تائید کی، کہا کہ خوف (Fear) طیش (Rage) اور محبت (Love) تین پہچانات ہیں جو ہر فرد ورثے میں لے کر آتا ہے جو مرتے دم تک کسی نہ کسی شکل اور مقدار میں اس کے ساتھ رہتے ہیں۔

### جیمز لینگ کا نظریہ پہچان

1884ء میں ولیم جیمز نے یہ نقطہ نظر پیش کیا کہ جب ہمارے اوپر پہچانی کیفیت طاری ہوتی ہے تو ہم اپنے جسم کے مختلف حصوں کے حواس اور احساسات سے کم و بیش باخبر ہوتے ہیں۔ اس دوران پسینے کا اخراج، معدے اور بعض دوسرے اندرونی اعضاء میں سکڑنے اور پھیلنے کی کیفیت، پٹھوں کے عضلاتی نظام میں تناؤ کی کیفیت اور جسم پر کچلی وغیرہ شامل ہیں دوسرے لفظوں میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ ان بدنی تبدیلیوں کا نام ہی پہچان ہے یعنی تمام پہچانات بدنی تبدیلیوں کے نتیجے میں رونما ہوتے ہیں۔ ہم خوفزدہ اس لئے ہیں کیونکہ ہم بھاگ جاتے ہیں ہم اداسی اس لئے محسوس کرتے ہیں کیونکہ ہم روتے ہیں ان عضویاتی تبدیلیوں کا اور اک



ہیجان پیدا کرتا ہے لیکن کین کے بقول فرد مفلوج ہونے یا خود اختیاری نظام عصبی خراب ہونے کے باوجود بھی ہیجانات محسوس کرتا رہتا ہے۔ گوان کی نوعیت اور شدت میں فرق آجاتا ہے۔

### ہیجان کا نظریہ عرشہ

اس نظریے کے تحت عرشہ (Thalamus) ہیجانات پیدا کرتے ہیں سب سے اہم ہے جب کہ قشر (Cerebral Cortex) عام حالات میں ہر ممکن کوشش کرتی ہے کہ عرشہ تک ہیجانات نہ پہنچنے دیے جائیں یا کم شدید حالت میں بھیجے جائیں تاکہ ہیجانی کیفیت پیدا نہ ہو۔ اس طرح عرشے کا کردار مثبت ہوتا ہے اور قشر کا منفی لیکن اگر شدید اضطرابی حالت حسی اعصاب کے ذریعے قشر تک پہنچے تو قشر میں بھی اشتعال انگیزی پیدا ہو جاتی ہے اور اس کی مزاحمت کم ہو جاتی ہے جس سے دیگر اندرونی اعضاء بھی براہ راست متاثر ہو جاتے ہیں اور ہیجانی کردار پیدا ہو جاتا ہے اس نظریے کی تائید ہارڈ (Bard) نے 1934ء میں کی۔

### ہیجان کا فعالی نظریہ

اس نظریہ کے مطابق فرد کی جسمانی اور عضویاتی اشتعال انگیزیاں ہیجان پیدا کرتی ہیں جس سے ہیجانی مظہر کی تشریح کی جاسکتی ہے۔ ڈونلڈ لنڈزلی (Donald Lindsley) نے اس نظریے کی تشریح ہیجان کی پیمائش کرنے والے آلے (E.E.G) کی مدد سے کی جس کی رو سے ہیجان

ایک مسلسل حالت ہے ہم ہر قسم کے ہیجان کو ای ای جی کے ذریعے ماپ سکتے ہیں لیکن اس پیمائش میں سب سے بڑا مسئلہ یہ ہے کہ ہم مختلف ہیجانات کے درمیان فرق محسوس نہیں کر سکتے۔ مثلاً اگر طیش کی کیفیت میں ہرگز ہائی سولہریں (Oscillation) فی سیکنڈ ماپتا ہے تو شادمانی (Joy) میں بھی اتنی ہی پیمائش ہو سکتی ہے۔

1968ء میں ڈنی (Duffy) نے اس نظریے کو یہ کہہ کر آگے بڑھایا کہ فرد کے علم اور حالات کو مد نظر رکھتے ہوئے اگر اس کی اشتعال انگیزی کی پیمائش کی جائے تو اس مسئلے کو حل کیا جاسکتا ہے اور ہمیں پتہ چل جاتا ہے کہ ٹھنڈا اور کیفیت ہے یا ناخوشگوار اس نظریے کے علمبردار ہٹلاس برگ (Schlosberg) اور ہب (Hebb) نے مشاہدات سے یہ معلوم کیا کہ احساسات میں ارتعاش کے کئی درجے ہوتے ہیں جو عام سطح، اعتدال اور شدید اوجہت کے ہو سکتے ہیں۔

### وقتی واقعات کا نظریہ ہیجان

(Cognitive Theory Of Emotions Situational)

یہ نظریہ سگر (Singer) نے 1962ء اور شیلے شاسٹر نے 1964ء میں پیش کیا۔ جس کی رو سے ماحول سے وقف ہی ہیجان پیدا کرتا ہے، جب ہم کسی چیز کو جان جاتے ہیں۔ سمجھ لیتے ہیں، تجزیہ ترکیب اور اندازہ لگانے کے قابل ہو جاتے ہیں تو یہ وقف کہلاتا ہے۔ وقف اور ماحول کے



درمیان بہت گہرا تعلق ہے۔ ہیجان فوراً پیدا نہیں ہوتے بلکہ واقعات اور صورت حال آہستہ آہستہ اسے لپیٹ اٹھینے کرتے ہیں ہیجان اس وقت پیدا ہو جائے گا جب بھی عضویات اشتعال انگیزی کے لئے آمادہ ہوں گے اور پہلے سے فراہم شدہ معلومات اس کا سبب بنتی ہیں جو اعصابی نظام کو مشتعل کرتی ہیں۔ یہ نظریہ جدید اور جامع ہے جو دوسرے نظریات سے بہتر ہے۔

فوق الکلوی غدود کے حوالہ سے ہیجان میں

عضویاتی جسمانی تغیرات

(BODILY CHANGES WITH REFERENCE  
TO ADRENAL GLANDS)

فوق الکلوی غدود گردوں کے اوپر واقع ہوتے ہیں جو درحصول پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اندرونی میڈولا (Adrenal Medulla) اور بیرونی کلوی قشر (Adrenal Cortex) اندرونی میڈولا دو قسم کی رطوبتیں خارج کرتا ہے جنہیں کلوی رطوبت (Adrenaline) اور غیر کلوی رطوبت (Nor-Adrenaline) کہتے ہیں۔ کلوی رطوبت کردار پیدا کرنے میں سب سے اہم ہارمون ہے جب یہ زیادہ مقدار میں خارج ہو کر خون میں براہ راست شامل ہوتی ہے تو دوران خون تیز ہو جاتا ہے

دل کی دھڑکن اور تنفس کی رفتار بھی تیز ہو جاتی ہے مگر شکر زیادہ مقدار میں خارج کرتا ہے جس سے ہیجانی کیفیت ظاہر ہو جاتی ہے۔ اندرونی میڈولا جو دوسری رطوبت خارج کرتا ہے اسے غیر الکلوی رطوبت (Nor-Adrenaline) کہتے ہیں جو پہلے ہارمون کے مخالف رد عمل پیش کرتا ہے اور رطوبتوں کے اخراج کو کنٹرول کر کے متوازن رکھتا ہے۔

فوق الکلوی غدودی دوسرا حصہ کلوی قشر (Adrenal Cortex) پہلے رنگ کے ہوتے ہیں یہ غدود جو ہارمون خارج کرتا ہے اسے کارنی سون (Cortisone) کہتے ہیں جو جسمانی اور جنسی نشوونما سے متعلق ہے۔ اس طرح کے ہیجانات کا تعلق خود اختیاری نظام عصبی (Autoonomic Nervous System) کے ساتھ ہے اب ہیجان میں عضویاتی اور جسمانی تغیرات کا جائزہ ملاحظہ کیجئے۔

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ ہیجان کا مرکز دل ہے۔ دماغ ان کو محسوس کرتا ہے، یہ بھی خیال کیا جاتا ہے کہ پردہ شکم (Diaphragm) اور فضلات (Bowels) خارج کرنے کے اعضاء بھی ہیجان کے لئے اہم ہیں۔

جس شخص پر غصے اور طیش کی کیفیت طاری ہوگی اس کے دل کی دھڑکن اور دماغ مشتعل ہوگا۔ تنفس کی رفتار میں تیزی آجائے گی آنکھ کی پلکیاں میل جائیں گی۔ تمام جسم پر عموماً اور ہاتھ کی ہتھیلیوں پر خصوصاً اور آہٹا ہے جسم کے درجہ حرارت میں کمی پیش واقع ہو جائے گی۔

میڈولا (Medulla) دیگر پیمائش خوشی، خوف، رنج دکھ مایوسی وغیرہ میں بھی اسی انداز میں رطوبتیں خارج کرتا ہے جس سے جسمانی کیفیات تبدیل ہو جاتی ہیں۔ خوشی کی حالت میں اندرونی میڈولا کی رطوبتوں کی وجہ سے جسم فعال ہو جاتا ہے۔ معدہ معمول سے زیادہ کام کرنے لگ جاتا ہے خون کی گردش اور دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ جنسی پیمان میں یہی کیفیت ہوتی ہے۔ خوف کی حالت میں بھی دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے لیکن معدہ کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ بھوک مٹ جاتی ہے۔

### آٹو سجیشن (AUTO-SUGGETION)

آٹو سجیشن ایک قدیم فن ہے ہمارے خیال میں یہ اتنا ہی پرانا ہے جتنی پرانی انسانی تاریخ۔ بعض تاریخی شواہد سے ثابت ہوتا ہے کہ ہندو یوگی اس فن کے بانی تھے۔ اس فن کو مشہور سائنسدان فیثا غورٹ اور کئی دیگر فلاسفر اپنے شاگردوں کو پڑھاتے تھے۔ آٹو سجیشن، ایسی سجیشن (ہدایت) کو کہتے ہیں کہ آپ خود اپنی ذات کو کوئی ایسی ہدایت یا اشارہ دیں جسے آپ کا ذہن تسلیم نہ کر رہا ہو۔ مثلاً آپ کو کافی پیاس محسوس ہو رہی ہے۔ ظاہر ہے کہ پیاس کو آپ کا ذہن بھی تسلیم کر رہا ہے۔ جب کہ پیاس نہ محسوس ہونا ذہن تسلیم نہیں کر رہا کیونکہ آپ کو تو واقعی پیاس محسوس ہو رہی ہے اب اگر آپ بار بار یہ دہرائیں ”میں پیاس محسوس نہیں کر رہا۔ مجھے قطعاً پیاس نہیں مجھے پیاس

نہیں۔ میں پیاس نہیں وغیرہ غیرہ یعنی تمام سجیشن جو آپ دے رہے ہیں حقیقت کے خلاف ہیں۔ لیکن کچھ دیر بعد آپ حیرت انگیز طور پر یہ محسوس کریں گے کہ واقعی آپ کی پیاس ختم ہو چکی ہے اور پیاس کو محسوس نہ کرنے میں آپ کا ذہن بھی آپ کا ساتھ دے رہا ہے یعنی آپ کا ذہن بھی تسلیم کرے گا کہ آپ کو پیاس بالکل محسوس نہیں ہو رہی ہے۔ یہ ہے آٹو سجیشن اسی طرح آپ سردی محسوس کر رہے ہیں۔ ظاہر ہے جب کہ درحقیقت سردی ہوگی تو اس سردی کا ہونا آپ کا ذہن بھی تسلیم کر رہا ہوگا۔ اگر آپ چند منٹوں تک مسلسل سردی کے خلاف اپنے ذہن کو آٹو سجیشن دیتے رہیں تو بالآخر یا تو سردی کا احساس ختم ہو جائے گا یا بہت کم ہو جائے گا اور آپ کا ذہن بھی سردی نہ ہونا تسلیم کرے گا یعنی بذریعہ آٹو سجیشن آپ نے اپنے ذہن کو اپنے شعور کو مجبور کر دیا کہ وہ سردی کا نہ محسوس ہونا تسلیم کرے اسی فارمولے پر عمل کرتے ہوئے آپ ایک کامیاب ماہر ٹیلی پیتھی بننے کے لئے اپنے اندر اوصاف حیدہ پیدا کر سکتے ہیں اور اپنی بری عادتوں مثلاً سگریٹ نوشی، شراب نوشی، جوا، زنا، جھوٹ، پوری اور فریب دہی وغیرہ وغیرہ کو ختم کر کے ان کی جگہ اپنے دل میں نیکی اور سچائی کے جذبات پیدا کر سکتے ہیں اسی طرح آپ اپنی بے شمار تکالیف و مصائب اور بیماریوں پر قابو پا سکتے ہیں۔

بے خوابی بھی ایک تکلیف دہ اور ضرر انگیز بیماری ہے اب ٹیلی پیتھی میں آٹو سجیشن کے ذریعے بے خوابی کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ ٹیلی پیتھی کا

باہر بننے کے لئے نیند پر مکمل کنٹرول ضروری ہے ٹیلی ہیٹھی کی مشقیں شروع کرنے سے پہلے میں خود بھی بے خوابی کا مریض تھا بلکہ دیگر بہت سی امراض مجھے چھٹی ہوئی تھیں۔ میں ساری ساری رات بستر پر کروٹیں بدلتا رہتا تھا میرے ذہن کو جھٹکے لگتے رہتے اور میں تکلیف دہ حالت میں نیند کا انتظار کرتا رہتا تھا۔ اللہ کے فضل و کرم کے ساتھ جب میں نے ٹیلی ہیٹھی کی مشقیں شروع کیں تو آٹو کھشن کے ذریعے اپنا علاج کیا۔ خود فوری کی مشقیں شروع کر دیں اور اس طرح میں نے اپنی نیند پر مکمل کنٹرول حاصل کر لیا۔ اب یہ پوزیشن ہے کہ میں جب چاہوں سو سکتا ہوں اور جب چاہوں بیدار ہو جاتا ہوں میں اپنے ذہن کو سونے سے پہلے آٹو کھشن کے ذریعے ہدایت کر دیتا ہوں کہ میں فلاں وقت بیدار ہو جاؤں۔ حیرت انگیز طور پر میری آنکھ مقررہ وقت پر کھل جاتی ہے۔ مثلاً آج رات میں نے 9 بجے سونے سے پہلے اپنے ذہن کو ہدایت کی کہ میں رات دو بجے اٹھنا چاہتا ہوں یہ کھشن دینے کے بعد میں سو گیا اور صبح دو بجے میری آنکھ کھل گئی۔ اس وقت جب کہ یہ مضمون اختتام پذیر ہے صبح کے 4 بج کر پینتیس منٹ ہوئے ہیں اور صبح کی اذان سنائی دے رہی ہے تو مقصد یہ ہے کہ ٹیلی ہیٹھی ایک ایسا عظیم علم ہے جو انسان کو یہ عظیم مرتبہ عطا کرتا ہے کہ وہ اپنے آپ پر مکمل کنٹرول حاصل کر کے ہر قسم کی خامیوں کو تباہیوں اور بیماریوں سے پاک ہو جائے۔ ٹیلی ہیٹھی کی یہ نعمت معمولی نعمت نہیں کہ آپ جب چاہیں سو جائیں اور جب چاہیں بیدار ہو جائیں۔

یا سردی میں گرمی اور گرمی کے موسم میں سردی محسوس کرنے لگیں۔ یہ میرے ذاتی تجربات ہیں جو میں عموماً کرتا رہتا ہوں۔

تاریخ میں جن لوگوں نے عظیم کارنامے سر انجام دیئے اور تاریخ کے سینے پر اپنی عنکبوتوں کے نقش ثابت کئے وہ لوگ اپنے اعصاب پر مکمل کنٹرول رکھتے تھے۔ مثلاً نپولین پونا پارٹ کے متعلق مشہور ہے کہ وہ جب بھی چاہتا سو جاتا اور جب چاہتا بیدار ہو جاتا وہ کئی سال تک بستر پر نہ سویا تھا بلکہ حالت جنگ میں رہنے کی وجہ سے گھوڑے پر ہی سو جاتا۔ وہ کبھی بے خوابی کا شکار نہیں ہوا تھا۔ میرے دوست سید علی عباس شاہ صاحب (مجموٹ روڈ اول) آٹو کھشن کے ذریعہ جب چاہیں سو جائیں اور جب چاہیں جاگ اٹھتے ہیں۔

مرچو  
میں اللہ پر رحم فرما۔ آمین

## ٹیلی پیٹھی کی مشقیں

روح کو سکون اس وقت تک ناممکن ہے جب تک کہ زندگی کی تیز رفتاری کو مدغم نہ کر دیا جائے۔ اللہ تعالیٰ کو زندگی کی اتنی تیز گامی پسند نہیں۔ یہاں وہ آپ کا ہاتھ نہیں دے گا۔ وہ صاف کہتا ہے کہ اگر تمہیں اس قدر اطمینان رفتار سے چلنا ہے تو خود ہی چلو جب تم تھک ٹوٹ جاؤ گے تو میں تمہارے رخصوں پر مرہم رکھوں گا لیکن اگر تم زندگی کی اس وحشیانہ رفتار کو ہلکا کر کے میرے ساتھ چلو تو میں تمہاری زندگیوں کو مالامال کر دوں گا۔ خدا کی ذات بغیر کسی غلطی کے آہستہ آہستہ جامع تنظیم کے ساتھ چلتی ہے۔ آپ بھی ذہن کی تنظیم اور یکسوئی پر خصوصی توجہ دیں۔

### ذہنی یکسوئی

ذہن کی یکسوئی اور توجہ جسے انگریزی اصطلاح میں ”کن سن ٹریشن“ (Concentration) کہتے ہیں انسان کی کامیاب زندگی کیلئے بے حد اہم ہے اور اک ماورائے حواس (E.S.P) کی تمام تر بنیادیں یکسوئی اور

توجہ پر قائم ہے۔ جو شخص اپنے اندر اعلیٰ درجہ کی قوت توجہ پیدا کر لیتا ہے وہی اس مقصد میں بھی کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ وہ تمام کام جن کا تعلق ذہن کے تخلیقی حصوں سے ہے اس وقت تک انجام نہیں پاسکتے۔ جب تک کہ پوری طرح ان مقاصد کے لئے یکسوئی توجہ نہ پیدا کر لی جائے۔ کوئی موضوع جتنا ہی مشکل ہو توجہ کی مرکزیت اتنی ہی شدید ہونی چاہئے۔

محویت، استغراق، ذہنی یکسوئی یا توجہ۔ سب ایک ہی شے کے مختلف نام ہیں جب تک کسی شخص کو اس چیز میں پوری طرح دسترس حاصل نہ ہو۔ وہ کوئی بڑا کارنامہ سرانجام نہیں دے سکتا۔ جب تک آپ کی دماغی قوتیں منتشر ہیں آپ سے کچھ بھی نہیں ہو سکتا۔ آپ کبھی ایک وقت میں دو یا تین مختلف کام نہیں کر سکتے۔ اگر کبھی ایسا کرنے کی کوشش بھی کریں گے تو وہ سب کے سب کام بگڑ جائیں گے۔ اس دنیا میں ناکام وہی لوگ ہیں جو اپنے اندر ذہنی یکسوئی اور توجہ پیدا نہیں کر سکتے۔ ذہنی انتشار کی بناء پر نہ وہ کچھ سوچ سکتے ہیں اور نہ ہی یکسوئی کے ساتھ کوئی کام کر سکتے ہیں۔

### تحسسی نظام

ہماری توجہ زیادہ تر ادھر ادھر بھٹکتی رہتی ہے۔ ہمارے دماغ کا نظام کسی اخباری دفتر سے ملتا جلتا ہے جہاں ٹیلی پرنٹر پر ہر وقت طرح طرح کی خبریں آتی رہتی ہیں۔ ہمارے جسم کا ہر ریشہ (اعصاب) دماغ سے ہر وقت رابطہ قائم رکھتا ہے۔ ناک کان آنکھ ہر عضو اپنا تاثر دماغ تک پہنچاتا رہتا ہے اور پھر ہمارا شعور ان پیغامات کو وصول کرنے کے بعد اپنے طور پر

ان کا تجربہ کر کے کائنات چھانٹ کرتا ہے اور اہم فیصلے کرتا ہے۔ ہمارے شعور کی سرگرمیاں بہت وسیع اور متنوع ہیں۔ وہ بھی اپنے فرائض سے غافل نہیں رہتا۔ جس کام میں بھی وہ مصروف ہے پوری محویت کے ساتھ اس میں غرق ہے چنانچہ آپ جس مقصد کی تکمیل کا ارادہ رکھتے ہیں اس کے لئے آپ خود کو پوری طرح اس میں غرق کر دیں۔ اگر آپ نے انتقال افکار ٹیلی پتھی (Telepathy) کی مشقیں کر کے اس فن میں ملکہ حاصل کرنے کا مکمل فیصلہ اور مصمم ارادہ کر لیا ہے تو پھر آپ کو سب سے پہلے چند مخصوص مشقیں کامل توجہ اور پوری ذہنی یکسوئی حاصل کرنے کے لئے کرنی پڑیں گی۔ کیونکہ ادراک ماورائے حواس (E.S.P) کی تمام مشقوں میں کامل توجہ کو سب پر فضیلت اور اولیت حاصل ہے۔

ذہنی یکسوئی اور توجہ میں مرکزیت پیدا کرنے کے لئے شیخ بنی بہترین مشق ہے۔ اس سے ہمارے نظام میں اعتدال اور عضلات میں تخیراؤ پیدا ہو جاتا ہے اس میں سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ ہمارے احساسات بہت لطیف ہو جاتے ہیں جو لوگ خود اعتمادی کے جوہر سے محروم ہیں شیخ بنی ان کے لئے بھی ایک سود مند مشق ہے۔ اس سے خیالات میں مرکزیت اور دماغی قوتوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

شیخ بنی

ایک سفید رنگ کی اچھی قسم کی موم بنی لیں۔ دو زانو یا آلتی پالتی

مار کر بیٹھ جائیں اور موم بنی کو عین اپنے ماتھے کے برابر آنکھوں کے سامنے دو ڈھائی فٹ کے فاصلے پر رکھ کر روشن کر لیں اللہ تعالیٰ کا نام لے کر شیخ کی لو کو پلک جھپکائے بغیر مسلسل دیکھنا شروع کر دیں۔ تھوڑی دیر تک اسی طرح دیکھتے رہنے کے بعد آپ کو لو سے رنگ برنگی کرنیں پھونکی ہوئی محسوس ہوں گی۔ روشنی کا ہالہ پھیلتا جائے گا اور پھر آہستہ آہستہ آپ کے دماغ میں خیالات کا ہجوم کم ہوتا چلا جائے گا۔ شریا نوں میں شعاعوں کی تیز لپک سی محسوس ہوگی سر میں کچھ گرانی سی پیدا ہو جائے گی اور پھر شیخ کی لو میں آپ کو کسی کی تصویر دکھائی دینے لگے گی مثلاً کسی حسین عورت کا چہرہ یا کوئی خوفناک یا ڈراؤنی شکل لیکن آپ بے خوفی سے دیکھتے رہئے آپ کی آنکھوں اور ناک سے پانی بہنے لگے گا۔ مگر آپ یہ مشق جاری رکھیں۔ 3 منٹ سے روزانہ وقت بڑھاتے بڑھاتے آدھے گھنٹے تک لے جائیں۔ چند ہی ہفتوں کے بعد آپ محسوس کریں گے آپ کے اندر ذہنی یکسوئی پیدا ہو چکی ہے اور توجہ میں ایک خاص قوت پیدا ہو جائے گی۔ اس قوت کے ذریعے آپ بڑے بڑے کارنامے سرانجام دے سکیں گے۔

احساس کمتری سے نجات

یہاں خاص طور پر احساس کمتری کا تذکرہ ضروری ہے۔ اس لئے کہ انسان کی بنیادی کمزوریوں میں سے احساس کمتری سرفہرست ہے۔ یہ

احساس آپ کی ترقی میں ہمیشہ رکاوٹ بنتا ہے آپ ٹیلی پیتھی کی مشقوں کے ذریعے احساس کمتری کے دیو کو آسانی کے ساتھ شکست دیکر اپنا غلام بنا سکتے ہیں۔ انتقال افکار کی مشقوں کے دوران آپ کے اندر احساس کمتری کی بجائے یقین اور اعتماد ہونا چاہئے آپ کا ذہن ہر قسم کے شکست خوردہ احساسات سے بالکل خالی ہونا چاہئے۔

احساس کمتری سے نجات حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ آپ جب شمع بنی کی مشق سے فارغ ہو کر بستر پر لیٹیں تو نہایت پرسکون اور پر اعتماد لہجہ میں اپنے آپ سے آہستہ آواز میں کہیں۔

- 1- میں احساس کمتری میں مبتلا نہیں۔ مجھے اللہ کے فضل سے یہ یقین ہے کہ میں جو مشقیں کر رہا ہوں ان سے سو فیصد فائدہ اٹھاؤں گا۔
- 2- میں ان مشقوں کے ذریعے ایک عظیم اور کامیاب انسان بنوں گا۔

ضروری ہدایات  
شمع بنی کی مشق کے دوران ان ہدایات کو مد نظر رکھیں۔

- 1- شمع بنی روزانہ ایک مقررہ وقت پر ایک ہی جگہ پر کریں۔
- 2- کمرہ بند ہونا چاہئے۔ البتہ روشندان کھلے رکھیں، کھل اندھیرا ہونا چاہئے۔
- 3- مشق کے دوران کوئی شور و غل یا آواز آپ تک نہ پہنچے۔
- 4- خیالات کو خود نہ چھیڑیں۔ انہیں اپنی مرضی سے آنے دیں آہستہ

آہستہ خیالات کا ہجوم بالکل ختم ہو جائے گا اور آپ منتشر انخیالی کی حالت سے نکل کر واحد انخیال وان پوائنٹڈ (One Pointed) بن جائیں گے اور اس مشق کا مقصد بھی یہی ہے، آپ کی آنکھوں میں ایک حیرت انگیز چمک اور کشش پیدا ہو جائے گی جس سے دوسرے لوگ یقیناً متاثر ہوں گے۔

### ذہن کی غلاظتیں

ہمارے ذہن کی دنیا میں بے شمار خیالات حسی تجربات، گزشتہ یادیں اور تمکیناں موجود ہوتی ہیں۔ انہیں ذہنی غلاظتیں کہا جاتا ہے۔ ذہنی غلاظتوں کو دور کرنے کے لئے ماہرین نفسیات نے کئی طریقے ایجاد کئے ہیں۔ ان طریقوں پر عمل کر کے آپ اپنے ذہن کو پاک و صاف کر سکتے ہیں۔ اس کے لئے آپ کو روزانہ آزاد گوئی یا آزاد نگاری کی مشق کرنی پڑے گی۔ یہ تحلیل نفسی کی مشقیں ہیں۔

### آزاد گوئی

ایک کمرے میں تنہا بند ہو جائیے اور پھر جو کچھ زبان پر آئے آہستہ آہستہ آواز میں بولتے چلے جائیے۔ شروع میں خیالات کا ہجوم ہوگا۔ پھر خیالات کم ہو جائیں گے یہاں تک کہ آپ بکتے بکتے تھک جائیں گے اور شدید کمزوری محسوس کریں گے پھر آپ کو یکا یک ایسا محسوس ہوگا جیسے آپ کے لاشعور کی سطحوں سے رنگ برنگے خیالات کی لہریں شعور کی رخ



پراچھر رہی ہیں اور آپ کافی حد تک ذہنی سکون محسوس کریں گے۔

### آزاد نگاری

آزاد گوئی اور آزاد نگاری کے طریقے آپس میں ملتے جلتے ہیں۔ اسے بھی تحلیل نفسی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے تھا بیٹھ کر ایک کاغذ اور قلم لیں اور بغیر سوچے سمجھے لکھنا شروع کر دیں اور لکھتے چلے جائیں۔ جب خیالات بالکل ختم ہو جائیں تو لکھنا بند کر دیں اور فرصت کے وقت ان تحریروں کو پڑھیں اپنے فقروں پر غور کریں آپ دیکھیں گے کہ اس میں آپ نے بہت سی گندی باتیں۔ گالیاں، جنسی بھوک، جنسی اعضاء کے نام اور جن کے ساتھ آپ کو جنسی تعلق قائم کرنے کی دیرینہ آرزو ہے ان کے نام لکھے ہوئے ہیں۔ یہ ناکام آرزوؤں اور محرومیوں کا عکس ہے۔ آپ کو پڑھ کر ہنسی بھی آئے گی۔

اگر آزاد نگاری یا آزاد گوئی کی مشقیں روزانہ کی جائیں اور یہ سلسلہ کم از کم دو ہفتوں تک جاری رہے تو آپ یقین کریں کہ آپ کا ذہن انتقال انکار (ٹیلی پتھی) کی دوسری مشقوں کو قبول کرنے کے لئے تیار ہو جائے گا۔ یہ بالکل ایسا ہی ہے جیسے زمیندار زمین میں فصل اگانے سے پہلے زمین کی صفائی وغیرہ کرتا ہے۔

### سرفرنیکل پلان

جب آپ اپنی توجہ میں کیسوٹی پیدا کر لیں گے اور ذہن کو صاف

رہیں گے تو آپ کا خیر توانا ہو جائے گا اور آپ کا دماغ ”سرفرنیکل پلان“ کے تحت کام کرنے لگے گا۔ اس صورت میں آپ مزید تھوڑی سی محنت اور مشقت کر کے خود بخود ہوا میں پرواز کر سکیں گے۔ دوسروں کے خیالات پڑھ سکیں گے اور اپنے خیالات دوسروں پر منتقل کرنے کے قابل ہو جائیں گے اس طرح آپ دوسرے لوگوں پر مصنوعی نیند بھی جاری کر سکتے ہیں اور انہیں اپنی مرضی کے مختلف کاموں میں لگا سکتے ہیں۔ سرفرنیکل قوت اس وقت کام شروع کرتی ہے جب دماغ آسودہ اور تروتازہ ہو، خواہشات ہموار ارادے مضبوط اور نیت، نیک ہو لاشعور کی طرف کوئی ناجائز مداخلت نہ ہوتی ہو اور کائنات کے شعور مطلق یا اشیری قوت یا ایٹھر سے رابطہ قائم ہو۔ اور آپ تمام انسانوں کی قدرو قیمت سے صحیح طور پر واقف ہوں۔ اب ہم مزید، کچھ مشقیں درج کرتے ہیں۔

### متبادل طرز تنفس کی مشقیں

ان مشقوں کا نتیجہ یہ ہوگا کہ آپ کسی وقت بھی اپنی جبلی قوت سے زیر نہیں ہو سکیں گے وہ ہمیشہ آپ کے خیر کی قوت سے دلی رہے گی اور آپ بظاہر ایک اچھی شخصیت کے مالک بن جائیں گے خیر کی مضبوطی اور توانائی کیلئے ہم آپکو آزاد گوئی اور آزاد نگاری کی مشقیں بتا چکے ہیں۔ ان مشقوں کی بدولت آپ ہر قسم کے احساس کمتری سے چھٹکارا حاصل کر کے مضبوط اعصاب کے مالک بن جائیں گے۔





جائیں یہاں تک کہ آپ کے پیچھے مکمل طور پر ہوا سے بھر جائیں۔ پھر داہنے ہاتھ کی چوٹی انگلی اور چھٹکی کو ملا کر اس سے پایاں منتقلیٰ خوب بند کر دیں۔ انگوٹھے سے داہنا منتقلیٰ اسی طرح بند رہنے دیں اور اس وقت تک سانس خارج نہ کریں جب تک کہ دم گھٹتا ہوا محسوس نہ ہو اب انگوٹھا ہٹا لیں اور آہستہ آہستہ سانس خارج کرنا شروع کر دیں اور اس وقت تک خارج کرتے رہیں جب تک کہ تمام سانس ختم نہ ہو جائے۔ یہ مشق روزانہ دس مرتبہ کریں۔

اس مشق کے ذریعے آپ اپنے اندر عجیب قسم کی راحت اور مسرت محسوس کریں گے اور اعصاب پر آپ کا کنٹرول ہو جائے گا۔

### ضروری ہدایات

1- طرز تنفس کی مشقیں پر معہہ یا نیند کی ضرورت کے وقت ہرگز نہ کریں۔ اس کے لئے خالی پیٹ اور نیند کی ضرورت پوری کر لینے کے بعد صبح کا وقت موزوں ہے۔

اس مشقوں سے پہلے چند منٹ دوڑنا یا ہلکی پھلکی ورزش کرنا ضروری ہے۔ میرا ذاتی تجربہ ہے کہ اگر جسم پر تیل مالش کر کے روزانہ ہلکی پھلکی ورزش کا معمول بنالیا جائے تو نتائج بہت مثبت برآمد ہوتے ہیں۔

### انتقال افکار کی مشقیں

اب ہم انتقال افکار کی مشقیں آپ کو بتاتے ہیں۔ ان مشقوں کا

اصل مقصد یہ ہے کہ آپ میں خیالات اور تصورات کا جو دریا بلا روک ٹوک بہتا چلا آ رہا ہے اور لاشعور کے کباڑ خانے سے جو اشیاء بلا ضرورت نکل کر شعور میں آتی ہیں ان کو قابو کیا جائے اس صورت میں آپ لاشعور اور شعور برتر کے درمیان ایک خاص تعلق قائم کر لیں جو انتقال افکار کی بنیاد ہے۔ جس روز آپ کے شعور برتر کا دفتر مکمل کیا آپ اسی دن سے ٹیلی ہیلتھی کے ماہر بن جائیں گے۔

### طریقہ

ایک بے آرام بستر پر لیٹ جائیں جس پر آپ کو گہری نیند نہ آ سکے یا اس پر آلتی پالتی مار کر شمال کی طرف رخ کر کے بیٹھ جائیں تاکہ آپ کا رابطہ متناطیسی لہروں سے ہو سکے متناطیسی لہریں شمال سے جنوب کی طرف بہتی ہیں کمرے میں گہری خاموشی ہو۔ کسی قسم کا شور وغل نہ ہو اور تازہ ہوا کا گزر ہو اور بلب کی روشنی نہ ہو چاندنی اندر آ رہی ہو تو بہت بہتر ہے ورنہ موسم خلی جلائیں اور اپنے سر کے پیچھے رکھیں۔ ایک سوڈے کی بوتل اور ایک گلاس ٹھنڈا پانی اپنے پاس رکھ لیں۔

سب سے پہلے اپنی دونوں آنکھیں بند کریں۔ دماغ کو ہر طرح کے دباؤ اور بوجھ سے آزاد کر دیں ذہن میں تصور قائم کریں کہ آپ کے تمام باطنی حواس بیدار ہو چکے ہیں اور وہ کائنات میں گفت کرنے والے مختلف خیالات سے اپنا رابطہ قائم کر رہے ہیں آپ کے ذہن میں ہر طرح کے

خیالات سٹے چلے آرہے ہیں۔ ان میں ہر طرح کی آوازیں ہیں مختلف قسم کے نظریات اور آرائیں۔ طرح طرح کے اندیشے وسوسے اور خطرات ذہن میں آرہے ہیں۔ لیکن آپ کا دماغ ان میں سے کسی بھی خیال سے متاثر نہیں ہو رہا ہے۔ البتہ ان سب کو ایک جگہ جمع کرتا چلا جا رہا ہے۔ قریباً پانچ منٹ تک آپ اپنے ذہن میں یہی تصور قائم رکھیں۔ اس کے بعد یہ خیال پیدا کریں کہ اب آپ کے ذہن سے ان تمام خیالات کا جھوم خارج ہو رہا ہے اور وہ خیالات فضا میں دائروں کی شکل میں پھیل رہے ہیں بالکل اسی طرح جیسے پتھر پھینکنے پر پانی کی لہریں دائروں کی صورت میں پھیلنے لگتی ہیں۔

### ضروری ہدایات

اس مشق کے دوران عموماً نیند بہت طاری ہوتی ہے اور دماغ میں حتمی کا احساس پیدا ہو جاتا ہے لیکن حامل کو ہوشیار اور بیدار رہنا چاہئے غنودگی دور کرنے کی کوشش کریں۔ اگر نیند کا غلبہ ہو تو سوڑے سے آنکھیں تر کر لیں آنکھوں پر سوڑا ملنے کے بعد فوراً پانی سے دھو ڈالیں اور آنکھیں کھلی نہ رکھیں خیال کو جوں کا توں قائم رہنے دیں۔

اس مشق کیلئے رات کا وقت بہتر ہے جب دور دور تک خاموشی ہو۔ اس مشق سے پہلے دو رکعت نماز نفل پڑھ لیں یا اپنے عقیدے کے مطابق تھوڑی سی عبادت کر لیں تو بہت بہتر ہے۔

### نتیجہ

صرف تین ہفتوں کی مشق کے بعد آپ جس بھی شخص کا تصور کر کے یہ مشق کریں گے آپ کے خیالات اس پر اثر انداز ہونے لگیں گے۔ اسی اثر کو انتقال افکار یا ٹیلی ہیپتھی کہتے ہیں۔

### تصویری مشق

انتقال افکار کے لئے ماہرین نے تصویری مشق بھی تجویز کی ہے۔ جس کا طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی آنکھیں بند نہ کریں بلکہ انہیں کھلا رکھیں اور اپنی آنکھوں کے سامنے کسی شخص کی تصویر رکھ لیں اور پھر اس تصویر پر نظریں جما کر اپنے خیالات آزاد چھوڑ دیں پھر یہ خیال قائم کریں کہ آپ صاحب تصویر یعنی مشہود سے بات چیت کر رہے ہیں اور اس کے ذہن سے ٹکرا رہے ہیں۔ یہ تصور دیر تک قائم رکھیں اور جب تھک جائیں تو یہ مشق بند کر دیں۔

یہ مشق بھی اپنی جگہ پر مکمل اور سودمند ہے لیکن اگر پہلی مشق کا کورس پورا کرنے کے بعد یہ مشق شروع کی جائے تو نتائج مزید شاندار نکلیں گے۔

### چند ایک خرابیاں

انتقال افکار کی مشقوں کے دوران چند ایک اعصابی جسمانی اور دماغی

خراہیوں کے پیدا ہونے کے امکانات ہوتے ہیں۔ یہ اس صورت میں ہوتی ہیں جب ان میں بے قاعدگی پیدا کی جائے یا ہدایات پر پوری طرح عمل نہ کیا جائے۔ ایسی صورت میں فتور دماغ (مالیا خولیا) واقع ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت میں مشقیں بند کر کے علاج کروانا چاہئے اور جسمانی صحت پر خصوصی توجہ دینی چاہئے اس طرح اعصابی اختلال، خفقان، التباس حواس انتشار دماغ بے خودی، جذب، خون کی کمی، رعشہ، گھٹیا، جنسی امراض وغیرہ پیدا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں پہلی بات یہ ہے کہ یہ مشقیں صرف صحت مند لوگ ہی کریں اور تمام مشقیں ترتیب اور باقاعدگی کے ساتھ ہدایات کے مطابق کی جائیں اور اللہ کی عبادت پر بھی توجہ دی جائے تو کسی قسم کی کوئی خرابی یا بیماری پیدا نہیں ہوتی بلکہ میرے ذاتی تجربے کے مطابق آدمی کی صحت قابل رشک حد تک ٹھیک ہو جاتی ہے اور پہلے سے موجود نقائص بھی رفع ہو جاتے ہیں۔ آدمی بے حد خوبصورت اور چاک و چوبند ہو جاتا ہے لیکن اگر پوری احتیاط کے باوجود کوئی مرض پیدا ہو جائے تو مشقیں بند کر دیں اور صحت مند ہونے پر دوبارہ مشقیں شروع کی جائیں۔

## آخری اہم باتیں

مندرجہ ذیل چند نکات جو راتم کے ذاتی تجربات پر مبنی ہیں عامل یا عاملہ کے قدرتی میلان بطبع کو سہارا دے کر اس کی صلاحیت میں اضافہ

کرنے کا باعث بن سکتے ہیں اور یہی عام طور پر زیر استعمال بھی ہیں۔

1- انتقال افکار کی مشقوں کے دوران اپنے پڑوسیوں اور دوستوں کو ہرگز نہ متائیں جیسا کہ اکثر متبدی حضرات کرنے لگتے ہیں۔

2- مشقوں کو باقاعدگی کے ساتھ شروع کرنے کے لئے ایک چارٹ تیار کیجئے۔ اس چارٹ کی تیاری میں اس بات کا خیال رکھیے کہ آپ کس وقت ان مشقوں کو نہایت اطمینان سکون کے ساتھ جاری رکھ سکتے ہیں۔

3- ان مشقوں کی وجہ سے آپ کافی صحت مند ہو جائیں گے۔ آپ کی آنکھوں میں ساحرانہ قسم کی چمک آجائے گی۔ ہونٹوں پر ہر وقت ولفریب مسکراہٹ موجود رہے گی۔ آپ کی قوت توجہ کا پیغام ہر شخص فوری طور پر وصول کر کے عمل کرنے پر آمادہ ہو جائے گا چنانچہ ان باتوں کی وجہ سے جو ان توجہ میں آپ کی طرف متوجہ ہوں گی اور آپ کی معمولی سی حوصلہ افزائی سے دلدادہ جان سے قربان ہوں گی لیکن آپ کو ان سے دور رہنا ہوگا اپنی جنسی بھوک پر قابو پانا ہوگا اور اپنی جنسی قوت کو بہر قیمت محفوظ رکھنا ہوگا۔ یاد رکھیں ایک عیاش ادبائش اور زنا کار شخص کبھی نیلی بیٹھی کے فن میں مکمل مہارت حاصل نہیں کر سکتا۔

4- غشاء مدعا یا مقصد جس قدر پاک و صاف اور خالص ہوگا انتقال افکار کی قوت اتنی ہی نمایاں اور اجاگر ہوگی۔ جبلی طور پر اگر کوئی فرد

سچا نہیں تو وہ قابل اعتماد قوت توجہ حاصل نہیں کر سکتا۔ کوئی بھی خود غرضی سے وابستہ خواہش ٹیلی ہیلتھی کی قوت کو زائل کر سکتی ہے۔ لہذا ہر بات سے زیادہ افضل بات یہ ہے کہ عامل سچائی کی پختہ محبت پر محسوس عقیدت رکھتا ہو اور خدائے ذوالجلال کی رضا کے سامنے سر تسلیم خم کرنا بہت ضروری ہے۔

5۔ آپ ٹرن ٹیلی ہیلتھی کو غلط کاموں میں استعمال کرنے کی بجائے انسانی خدمت کے لئے وقف کریں ایک ماہر ٹیلی ہیلتھ کی حیثیت سے آپ ”ٹیلی ہیلتھ“ کلینک کھول سکتے ہیں جہاں پر آپ لاعلاج نفسیاتی مریضوں کا علاج کر سکتے ہیں اس سلسلے میں مزید راہنمائی کے لئے ہماری کتاب ”علاج بذریعہ ٹیلی ہیلتھی“ (مصنف ٹیلی ہیلتھ ڈاکٹر عالم نوشا) منگوا کر محسوس راہنمائی حاصل کر سکتے ہیں۔



مرچو

..... آمین

بہترین معلوماتی کتابیں!

معلومات قرآن

2000 سوال و جواب

سیرت کوثر

3000 سوال و جواب

اسلامی معلومات

2000 سوال و جواب

حلقہ راشدین کوثر

2000 سوال و جواب

تحریک پاکستان کوثر

3000 سوال و جواب

معلومات پاکستان

5000 سوال و جواب

حیات علامہ اقبال کوثر

2000 سوال و جواب

حیات قائد اعظم کوثر

2000 سوال و جواب

صابری دارالکتب

قذافی مارکیٹ، اردو بازار، لاہور

فون: 7320310

مکتب امتیاز

راجپوت مارکیٹ، اردو بازار، لاہور